CUPRINS

SCHEMA DIVERSIFICARII ALIMENTATIEI BEBELUSILOR

Urda din lapte praf; Branza de vaci dulce; IAURT DE CASA; BRANZA TOPITA FACUTA IN CASA; ALIMENTAREA CU LINGURITA; PIUREUL DE LEGUME; SUPA DE ZARZAVAT; MASA DE FRUCTE; CARNEADE LA 3 LUNI; Supa de morcovi; Suc de mere

DE LA 4 LUNI

Banana cu branza de vaci ; Orez cu mere coapte; Pireu cucurigu Compot de mere si pere cu scortisoara (dupa 4 luni); Compot de mere cu scortisoara; Compot de caise (dupa 4 luni)

DE LA 5 LUNI

SUC DE LAMAIE, PORTOCALE, MANDARINE SI GRAPEFRUIT; MERE RASE CU BISCUITI SAU PESMET DE PAINE ALBA; BANANE CU LAMIIE; BRANZA DE VACI CU BISCUITE SI IAURT; CALCIUL DE TOATE ZILELE (DE LA 4,5 LUNI); PIREU DE DOVLEAC SI GALBENUS DE OU VELOUTE" DE PRIMAVARA; PIEPT DE PUI CU LEGUME; DESERTURI; CIORBA DE CARNE DE VACA CU PERISOARE; SUPE SI CIORBITE DE LA 4 - 5 LUNI; CIORBA DE MAZARE VERDE (4 LUNI); SUPA DE PASARE CU GALUSTE DE GRIS; SUPA-CREMA DE ANDIVE (DUPA 4 LUNI); SUPA DE VITA CU OREZ (DE LA 5 LUNI); SUPA DE MERE CU SMANTANA; SUPA CREMA CU DE TOATE; PIURE DE SFECLA; PIURE SIMPLU SI GUSTOS; SUPA DE VITA CU OREZ; BRANDADA DE PESTE; COMPOT DE CIRESE CU IAURT GRAS (DUPA 5 LUNI); COMPOT DE GUTUI; PIURE DE BROCOLI; DE LA 5 LUNI DESERT IAURTEL CU FRUCTE PROASPETE (DUPA 5 LUNI); FRUCTE CU BISCUITI (DUPA 6 LUNI)

DE LA 6 LUNI

PAPANASI FIERTI; Pateu; Orez chinezesc; Escalop din padure; Gris verde; Pireu de dovlecel cu lamaie; File de calcan cu lapte; Mancare de peste cu fasole verde si frunze de hasmatuchi; Peste de aprilie; Vanata umpluta in stil vegetarian; Suc de visine; Suc de rosii; Piure din zarzavatul de la supa; Piure de cartofi; Sos Bechamel; Supa crema de legume cu lapte; Supa din verdeturi de primavara; Ciorba de rosii cu orez; Piure de spanac; BUDINCA DE MERE;Bibilica cu

spuma de mere; PASTA DE CARNE CU CARTOFI; Pui cu piersici; Variatie cu cartofi; Vinete umplute; Jambon cu legume (dupa 6 luni); Musaca de cartofi (dupa 6 luni); Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni); Pui cu piersici (dupa 6 luni); CIULAMA PENTRU BEBE 6 luni; Piure "cucurigu"; Gris cu rosii (dupa 6 luni); Chiftelute de pasare; Piure de cartofi cu sfecla; Supa-creama de conopida; Supa-crema de dovlecei (dupa 6 luni); Supa de cartofi (dupa 6 luni); GALUSTI DE GRIS CU LAPTE (de la 6 luni); Piure de gutui cu biscuiti; Piure de fructe cu branza de vaci; Budinca de mere cu gris (orez); Gris cu lapte; Biscuiti cu lapte; Budinca I; Budinca II; OREZ CU LAPTE Renumit orezul cu lapte turcesc: sutlach; Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni); Spuma de pere si ananas (dupa 6 luni); Compot de prune (dupa 6 luni)

DUPA 7 LUNI

PATEU DELICIOS; BUDINCA DE OREZ PASAT CU BRANZA DE VACI; Curcan cu orez si legume; Cuscus cu pui (sau miel)

DUPA 8 LUNI

Pireu Mimosa; Pui cu orez si morcovi; Gris cu lapte caramel; Budinca de orez pasat cu branza de vaci; Supa crema de cartofi; Gogosi de cartofi; Piure de conopida cu cartofi; Branza de vaci cu galbenus de ou; Sos de vanilie; Ficat la cuptor in plic; Rosie umpluta; Mancarica de legume cu mamaliguta; Mancarica de legume; Ostropel din pui cu piureu de cartofi; Colcannon - mancare irlandeza; "Petite Ratatouille" (mancare de legume) si mamaliga; Crochete de merlan; Morun cu gris; Crochete de peste cu conopida; File de batog cu sos verde; Salata de fructe; Salata de fructe cu avocado; Piure de gutui cu biscuiti; Mere umplute; Pilaf de orez cu carne de pui

DUPA 9 LUNI

Mamaliguta fiarta in lapte; Ciorba chinezeasca (dupa 9 luni); Supa alfabet (dupa 9 luni); Bors de perisoar; Pireu alb (dupa 9 luni); Pireu *de «pois cassés »(mazare uscata)*

DE LA 10 LUNI

Budinca de gris; Coronita de orez cu sunca; Salata de morcovi" cu mere; Sos olandez**;** Budinca de lamaie; Spanac florentin**;** Budinca de dovlecei; Piure de cartofi copti, cu ou, rosii si parmezan ras; Spanac

cu orez; Piure de urzici, loboda, stevie; Perisoare; Sos olandez; Mancarica de cod cu porumb; Omleta cu branza (bebelusi peste 10 luni); Sos olandez (bebelusi de peste 10 luni); Piure de cartofi copti cu ou, rosii si parmezan ras (bebelusi de peste 10 luni); CHIFTELUTE DIN PIEPT PUI; GHIVECI DE LEGUME - de la 10 luni; GHIVECI DE LEGUME CU OREZ; Fasole verde cu carne de vita. - dupa 2 ani; Peste cu orez; Rulada de praz cu sunca (peste 10 luni); Placinta cu carne (brinza, mere); Tarta cu dovlecel (dupa 10 luni); PASTA DE BRANZA CU FICATEI - dupa 10 luni; Budinca de dovlecei; Salata de fructe cu avocado;

DE LA 1 AN

Zdrente de oua cu ciuperci (de la 12 luni); CONOPIDA CU CARNE - dupa 12 luni; Omleta spaniola (dupa 12 luni); Tian de legume (dupa 12 luni); Piure de spanac; FICAT DE PUI CU LEGUME; "Gratin miracle" (de la 12 luni, pentru o masa in familie de 4-6 persoane); Frigarui de peste (dupa 12 luni); Sandwich cald cu branza si sunca (dupa 12 luni); MANCARE DE MORCOVI; Budinca din branza de vaci; Gogosele cu mere**;** “Fondue” de legume (dupa 12 luni); Sufle de legume (dupa 12 luni); Mancare gratinata cu ton (dupa 12 luni); Oua cocotte cu smantana (dupa 12 luni); (Vanata cu branza Roquefort (dupa 12 luni); Gogosele din iaurt peste 1 an; MAMALIGUTA CU UNT PENTRU ORICINE (BEBEI PESTE 1 AN);Cosulete cu mandarine si cu crema de ciocolata alba (dupa 1 an); (Desert (foarte simplu); Fondant de ardei (dupa 12 luni); Sufleu de dovleac (dupa 12 luni); Piuree de spanac cu smantana (pentru copii mai mari de 1 an); Turta de cartofi (dupa 12 luni); Prajitura cu masline (de la 12 luni); Frigarui de peste (dupa 12 luni); Merlan cu branza gen svaiter (dupa 18 luni); Placinta cu carne (brinza, mere); Prajitura cu crema si biscuiti; Budinca din branza de vaci; Desert (foarte simplu); hamburgeri; Mazare cu cartofi si ou; Peste delicios; pilaf cu legume; Prajitura Alaska; TORT PENTRU 1 AN; DESERT PT.BEBEI DE 1 AN; Taietei fierti, scursi si trecuti prin apa rece; Sodou; Prajitura cu iaurt (dupa 12 luni); Crema de ciocolata (dupa 1 an) (Pentru 4 portii); Orez OLE! (dupa 12 luni); Pasta de brinza (dupa 1 an); Mere cu miere; Baby Crumble (dupa 12 luni) Pentru 4 portii; Orez cu lapte si fructe din dulceata; Budinca de orez cu stafide; -"Pancake faces"; TORT CU BRANZA SI MURE; TORT CURCUBEU; TORT CU FRUCTE SI CREMA; SARLOTA DE MANDARINE CU KIWI; Tort de

zahar ars; PRAJITURA MAULWURF (musuroi de cirtita); Donauwelle = Valurile Dunarii; BUDINCA DE BISCUITI CU BANANE; BUDINCA CU BANANE SI AVOCADO; Budinca cu fructe si pesmet;

PREPARATE CU CARNE PENTRU COPII PESTE 15 LUNI

Spaghete cu carne; Crema de banane(dupa 18 luni); ECLERE CU CREMA DE VANILIE; BUDINCA DE SMÂNTÂNA; BUDINCA DE CLATITE BUDINCA DE MAC; BUDINCA DE VISINE; BUDINCA DE MERE; Budinca picanta de spanac; Budinca de clatite cu spanac; RIDICHEA NEAGRA; ardei sau gogosari umpluti; Rosii umplute;SALATA DE CRUDITATI; Compot de gutui; Supa de dovlecei (de la 3 ani); Crema de dovlecei(de la 2 ani); Mâncare de dovlecei cu rosii(de la 2 ani); Carne de pasare cu dovlecei(de la 4 ani); Budinca de dovlecei cu brânza (de la 3 ani); Loboda; Ciorba de loboda (de la 3 ani); Rosii; Supa de rosii (de la 1 an); Rosii umplute(de la 2 ani); Spanacul; Preparate cu spanac(de la 3 ani); Spanac gratinat (de la 2 ani); Budinca de orez cu spanac (de la 3 ani); Piure de spanac cu ochiuri romanesti (dupa 2 ani); Negresa (de la 2 ani); Tort cu fructe (de la 1an); Covrigei (de la 12 luni); Fursecuri (de la 2 ani); Budincuta de dovlecel cu pui; Budinca de gris; Budinca de fidea cu brinza de vaci; Orez cu lapte; Fondant de ardei(1 an); Carne de vita cu dovlecel(11 luni); Biscuiti; alti biscuiti

CATE CEVA DESPRE ALIMENTE

CARNEA; OUALE CONTIN FECULA SI AMIDON: paine, cartofi, paste fainoase, orez, gris, legume uscate; Legumele uscate (linte, fasole, mazare uscata,...)

Alimente al caror consum trebuie sa fie limitat

MUCILAGIU DE OREZ ; diaree; Orez cu mere coapte; Pilaf de orez cu carne de pui; mancarica de spanac

Sfaturi utile despre copii

REGULI

- Orice aliment nou introdus se face numai daca sugarul este sanatos.
- Introducerea noilor alimente se face progresiv, in cantitati mici.
- Alimentul nou introdus, indiferent de natura lui se administreaza numai cu lingurita.

- Nu se introduc simultan 2 alimente noi (nu in aceeasi saptamana).
- La primele semne de intoleranta (varsaturi, diaree) se suprima alimentatia nou introdusa pentru cateva zile dupa care se reia, odata cu normalizarea tranzitului intestinal.
- Se va evita amestecul de lapte cu alimente solide in biberon.

DIVERSIFICAREA

- **6 saptamani** - suc de fructe si legume; sucul de portocale este primul introdus, iar dupa varsta de doua luni sucul de mere, piersici, morcovi; sucul de portocale poate fi amestecat cu suc de mandarine, lamai, grape fruite;
- **3 luni** - fructele pot fi administrate sub forma omogenizata (banane, mere);
- **4 luni** - supa de legume initial strecurata apoi cu legume pasate, imbogatita cu
  ulei la 4 ½ luni; supa inlocuieste treptat o masa de lapte;
  - piureul de fructe sau compotul de fructe, se prefera compotul de
  mere cu fructe pasate imediat dupa preparare;
- **5 luni** - se asociaza piureul de legume la pranz cu supa la care se adauga carne mixata de pui sau de vita (2-3 lingurite) de 2-3 ori pe saptamana;
  - unt la piureul de legume;
  - branza de vaci si orez pasat (20 g branza/zi); ex: piure de fructe cu
  branza de vaci;
- **5 ½ luni** - supa de carne;
- **6 luni** - supa de legume poate alterna cu supa de carne sau oase degresate;
  - galbenus de ou fiert tare, se incorporeaza in supa de legume alternand
  cu carnea; se incepe cu un sfert de galbenus de ou crescand pana la 1
  galbenus pe zi;
  - iaurt;
  - la piureul de fructe se pot adauga biscuiti;
  - ultima masa a zilei poate fi din lapte cu fainoase (cereale);
- **7 luni** - ficat de pasare sau vita;
  - smantana 1-2 lingurite pe zi;
  - perisoare;

- **8 luni** - mamaliguta cu branza de vaci si unt, creme fierte, papanasi, paine;
- **9 luni** - carne de peste, sunca presata;
  - aluaturi coapte in casa, sos alb, sufleuri;
- **10 luni** - o data pe saptamana se poate introduce creier de vita in piure;
  - ou intreg (de preferinta la 1 an).

ZAHARAREA: 1 lingurita zahar la 100 ml lichid.

LAPTE DE VACA: 0-1 luna: ½ lapte zaharat + ½ apa zaharata
1-3 luni: 2 parti apa zaharata +3 parti lapte zaharat
3-4 luni: 1 parte apa zaharata +3 parti lapte zaharat
4 luni…: lapte integral.

In loc de apa zaharata se poate folosi pentru dilutie ceai zaharat.

Luna a III-a: 5 mese a 130 – 150 ml;
Se inlocuieste treptat o masa de lapte cu fructe, de preferat masa de la ora 10,00 (mar ras pe razatoare de sticla, banane bine coapte frecate spuma);

Luna a-IV-a: 5 mese a 160 ml;
ora 6,00 - 160 ml lapte praf sau lapte de vaca integral +5% zahar;
ora 10,00 - 100 g piure de mere (banane) +5% zahar + 1-2 biscuiti (se poate indulci cu sirop de zahar);
ora 14,00 - 120-150 ml de supa de legume + fainos + 1-2 lingurite de ulei de la 4 ½ luni;
- 50 g piure de legume (cu unt de la varsta de 4 ½ luni);

ora 18,00 - 160 ml lapte praf sau lapte de vaca integral +5% zahar;
ora 22,00 - 160 ml lapte praf sau lapte de vaca +5% zahar + 1-2 lingurite fainos de la 4 ½ luni.

Luna a V-a: 5 mese a 160-180 ml;
ora 6,00 - 160 ml lapte;
ora 10,00 - 100 g mere; 30-50 g branza de vaci, 1-2 biscuiti; 50 ml suc de fructe (+ 1-2 lingurite sirop de zahar);
ora 14,00 - 100-150 ml supa de legume + ulei sau unt;
- 50-100 g piure de legume;
- 20 g carne la 2 zile;

ora 18,00 - 160 ml lapte;

ora 22,00 - 160 ml lapte + fainos (faina de orez, biscuiti, faina de grau, gris);
Pentru 100 ml -1 lingurita fainos, fainosul se fierbe;

Luna a VI-a: 5 mese a 180 – 200 ml;
ora 6,00 - 180 ml lapte;
ora 10,00 - 100 g mere; 30-50 g branza de vaci, 1-2 biscuiti; 50 ml suc de fructe (indulcit sau nu cu sirop de zahar);
ora 14,00 - 100 ml supa legume sau carne;
- 50-100 g piure de legume;
- 20-30 g carne la 2 zile;
- galbenus de ou la 2 zile alternativ cu carnea;
- 20-30 g branza de vaci cand nu primeste carne sau ou;

ora 18,00 - 180 ml iaurt + 1-2 biscuiti +5% zahar;
ora 22,00 - 180 ml lapte + 2 lingurite fainos.

Luna a VII - VIII-a: 5 mese a 200 ml;
ora 6,00-7,00 - 200 ml lapte;
ora 9,30-10,30 - 100 g piure de mere sau banane, caise, piersici;
- 30-50 g branza de vaci;
- 2 biscuiti;
- 50 ml suc de fructe sau legume (indulcit sau nu cu sirop de zahar);

ora 13,00-14,00 - 100 ml supa de legume sau supa de carne;
- 50-100 g piure de legume;
- 20-30 g carne la 2 zile;
- 1 galbenus de ou la 2 zile alternativ cu carnea;
- 20-30 g branza de vaci cand nu primeste carne sau ou;
- 20 g ficat de pasare fiert si pasat inclus in piure;

ora 16,00-17,00 - 200 ml iaurt zaharat 5% + 1-2 biscuiti, + 20-30 g branza de vaci sau 200 ml iaurt cu fructe;
ora 20,00-21,00 - 200 ml lapte + fainos.

Luna a IX - X-a: 5 mese a 200 ml sau 4 mese a 250 ml;
ora 7,00 - 250 ml lapte;
ora 12,00 - 100 ml supa de zarzavat sau supa de carne cu fainos (gris, pesmet de paine alba, faina de orez);
- 100 g piure de legume (ex. spanac);

- 20-30 g carne fiarta si tocata la 2 zile;
- 20-30 g branza de vaci;
- 1 galbenus de ou la 2 zile;
- ficat de pasare;
- peste proaspat;
- creier fiert si pasat o data pe saptamana;

In branza de vaci de la pranz pot fi adaugati 30 ml suc de fructe si 1 biscuit;

ora 17,00 - 200 ml iaurt indulcit 5% cu 2 biscuiti
sau 200 ml iaurt cu fructe
sau 150 g mere rase cu 2 biscuiti, 20-30 g branza de vaci si 2 lingurite sirop zahar

sau 200 ml lapte cu 2 lingurite fainos si branza de vaci sau budinci, papanasi;

ora 21,00 - ca la ora 17,00;

Luna a XI - XII-a: 4 mese a 250 g;

ora 7,00 - 250 ml lapte cu fainos
sau 250 ml lapte cu paine si unt sau cozonac;

ora 13,00 - 100 ml supa sau bors cu zarzavat, carne cu fainos (gris, orez, galuste, taietei) paine;

- 100-150 g piure de legume;
- 20-30 g carne fiarta tocata sau perisoare;
- 1 galbenus de ou alternativ cu carne la 2 zile;
- 20-30 g ficat fiert si pasat;
- 20-30 g branza de vaci cand nu primeste carne, ou;
- 1 mar crud ras cu 30-50 ml suc de fructe;

ora 17,00 - 150 g mere rase cu 2 biscuiti, 1-2 ligurite sirop de zahar, 50-100 ml suc de fructe sau legume, 20-30 g branza de vaci;

- budinci, papanasi, prajituri de casa;

ora 21,00 - 250 ml lapte cu fainos
sau 250 ml iaurt indulcit cu 2-3 biscuiti.

Fainos (cereale si preparate de cereale)

- Faina de orez; faina de grau rumenita; gris; pesmet din paine uscata; biscuiti simpli; faina de ovaz; zeamil; fosforin; faina de grau;

- Faina de malai; paste fainoase;
- Fainoasele se fierb 5-10 min.
- Pastele fainoase se fierb 20 min. si se limpezesc sub jet de apa rece.

Iaurtul se prepara din lapte de vaca fiert si racit brusc la care se adauga o lingura iaurt din ziua precedenta; vasul cu lapte se pune la cald; cand s-a inchegat se pune la frigider si se pastreaza 24 h.

Lapte cu faina rumenita (de orez).

250 ml lapte, 2 lingurite faina, 2 lingurite zahar .

Intr-o cratita uscata se pune faina la foc mic amestecand usor cu o lingura de lemn pana cand faina devine aurie, se pune laptele, zaharul si se fierb 5-10 min.

Gris cu lapte.

Se fierb 200-250 ml lapte cu 2 lingurite zahar; cand incepe sa fiarba se adauga grisul amestecand mereu.

Biscuiti cu lapte.

Biscuiti simpli se piseaza bine; se fierb 2 ligurite de praf de biscuiti cu o lingurita zahar si 200 ml lapte 5-10 min.

Budinca I.

Se fierb 200 ml lapte zaharat (2 lingurite zahar) cu o lingura fainos 20 min.; se pune preparatul intr-o forma caramelizata si se da la cuptor 10 min.

Budinca II.

200 ml lapte, 1 lingura orez, 1 lingura zahar, 1 mar, 1 ou, 2 lingurite unt.

Marul se curata de coaja, se rade, se amesteca cu zaharul.

Orezul se fierbe in lapte; dupa ce s-a racit se adauga galbenusul, merele rase, albusul batut spuma.

Intr-un vas Jena bine uns cu unt se rastoarna compozitia, se presara pesmet si se tine la cuptor 30 min.

1 – 3 ani

Ora 7,00 – 8,00 – 250-300 g cafea cu lapte cu 5% zahar cu 50-75 g paine, 10-15 g unt;

12,00 – 250-300 g supa de legume (pasare, vita) sau bors de legume cu unt, cu galbenus de ou (chiar unu pe zi), apoi 50-100 g carne sau ficat cu paine;

16,00 – 200-250 g fructe crude sau compot sau budinca cu fructe sau budinca de fainoase cu lapte si dulceata sau budinca de zarzavat cu ou si branza sau o prajitura;

20,00 – 250-300 g lapte cu paine sau biscuiti, mamaliguta de gris sau de faina de porumb cu branza de vaci cu unt sau smantana.
Sau
7,00-8,00 - cacao cu lapte 5-8% zahar, cozonac;
12,00 – supa de carne, perisoare cu sos de smantana, piure de cartofi, compot de fructe sau fructe crude (mere, pere, caise);
16,00 – ceai cu lamaie si chec cu rahat;
20,00 – budinca de fidea cu branza, lapte cu paine.

Schema , de la renumita DR.Culcer. Noi pe asta am folosit-o si a fost foarte bine pina acum. Se incepe dupa 6 luni, iar la cei foarte grasi dupa 4-5 luni. Se inlocuieste la inceput masa a 2 a din zi adica masa de la ora 10. Se incepe cu suc de morcov, suc de mar, separat sau impreuna...o lingurita in prima zi , apoi 2 apoi 4, aproximativ 20 ml , apoi 40 ml , apoi 60, 100 ml, se adauga si pulpa de fruct, mar banana cite putin. Se sta 2-3 zile pe loc, pentru a vedea cum reactioneaza copilul, apoi se introduce banana mixata, cite o lingurita, doua pina la jumatate de banana. Pireul de fructe , trebuie sa fie semifluid , sa curga.In amestecul de mar sau banana, se pot introduce alte sucuri sau fructe in cantitati progresive. Apoi trebuiesc adaugate la masa asta si proteine sub forma de brinza de vaci cite 1-2 pina la 4-6 lingurite sau pulbere de biscuiti pina la aceeasi cantitate. Biscuitii trebuiesc rumeniti in cuptor si umflati cu ceai fierbinte dupa care se amesteca in pireul de fructe. Amestecurile de fructe se alterneaza, nu se da mai mult de 2 zile acelasi fel de pireut. MASA a 3 a Supa de legume. Pireul de legume. Supa se face din morcov, telina pastirnac, cartof, ardei gras se fierb cu putina sare si ulei. La inceput se da doar zeama cu 1-2 masuri de orez instant, 30 ml, 60 ml, pina la 200. Dupa ce s-a obisnuit cu supa se incepe cu pireul de legume.La fel se administreaza si el progresiv, cu putin unt, apoi se introduc in pireul de legume, pe rind galbenus de ou, carne de piept de pui [galbenusul fiert tare, la inceput cite un sfert, iar carnita cite o lingurita...si crestem progresiv] ficat de pasare, peste. MASA a 4 a - la ora 18, dupa 7-8 luni se inlocuieste cu iaurt cu sau fara fructe, mamaliguta cu brinza si smintina, papanasi fierti. Pina la 2 ani jumate si peste, copilul trebuie sa primeasca 2 mese de lapte pe zi.

Diversificarea dupa schema americana

La 6 luni,incercati aceste alimente:

A.cereale / fainoase: cereale fortificate cu vitamine(orez,orz,ovaz)

B.vegetale: dovlecel, mazare, cartof dulce

C.fructe: mar, banana, para

D.proteine: nimic

La 6-8 luni :

A.cereale fortificate cu vitamine(orez,orz,ovaz)

B.dovlecel, mazare, cartof dulce, zucchini

C.mar, piersica, avocado, banana, nectarina, caisa, para, pruna

D.pui, tofu (branza de soia), curcan

La 8-10 luni:

A.cereale fortificate cu vitamine, biscuiti graham, biscuiti fara sare, cereale „cerculete”

B.dovlecel, sparanghel, broccoli, morcov, conopida, fasole verde, mazare, bostanel, spanac,cartof dulce, cartof alb, zucchini

C.mar, caise, avocado, banana, struguri (taiati in sferturi), kiwi, mango, nectarine, papaya, piersici, pere, prune

D.pui, vita macra, fasole, nuci (macinate), seminte, tofu, curcan

La 10-12 luni:

A.paste fara ou,biscuiti graham si cu sare putina,orez,cereale „cerculete”,cereale cu vitamine

B.anghinare, dovlecel, sparanghel, sfecla, broccoli, morcov, porumb, castravete, vanata, fasole verde, mazare, bostanel, spanac, cartof dulce, cartof alb, zucchini

C.mar, caisa, avocado, banana, mure,fragi, zmeura, cirese, cantalup, citrice, lapte de cocos, smochine, struguri (taiati in sferturi), kiwi, mango, nectarine, papaya, piersica, para, ananas, prune, pere

D.pui, fasole, galbenus de ou, miel, vita macra, ficat, nuci (macinate), seminte, tofu, curcan

ALIMENTE NERECOMANDATE Exista alimente care nu sunt bune pt. bebelusi si nu trebuie introduse pana la o anumita varsta.Dintre aceste alimente fac parte:

Miere de albine si sirop de porumb Ambele alimente trebuie evitate pana la varsta de un an.Acestea contin spori bacterieni care pot cauza o forma de botulism.
Pericol de sufocare Alimentele din lista de mai jos sunt periculoase din cauza lipsei dintilor si a coordonarii gura/limba;oferirea prea de timpuriu a acestor alimente prezinta un risc sporit de sufocare/innecare.Este recomandata introducerea acestor alimente dupa varsta de 2-3 ani.
-nuci nemacinate
-unt de arahide
-caramele
-guma de mestecat
-struguri intregi
-fructe sau vegetale tari proaspete (negatite)
-bucati de carne
-bucati de bacon
-cremvursti
-seminte de floarea soarelui
-stafide
-popcorn
-chipsuri
-bomboane tari
Alimente bogate in nitrati Alimentele bogate in nitrati (pot fi legume sau carne) pot cauza anemie si-ar trebui evitate pana copilul implineste 8 luni.
VEGETALE: sfecla,morcov,fasole verde,spanac
CARNE: cremvursti,bacon,parizer,salam
ZAHAR,SARE SI COFEINA: ca o regula generala,alimentele bogate in sare,zahar si cofeina de obicei nu contin multe minerale si vitamine.Deci evitati-le!

Alimentele se introduc cate unul pe rand,cu pauza de 3-4 zile intre ele,ca in caz de reactii alergice sa-ti fie usor sa-ti dai seama ce le-a provocat. Prima data oferi copilului jumatate de lingurita,chiar daca el ar dori mai mult si tu esti tentata sa-i dai.Cantitatea creste progresiv in fiecare zi.

La ce varsta incepi?

Diversificarea este perioada in care se introduc treptat alte alimente decat laptele. Acestea vor fi date cu lingurita. Astazi nutritionistii

recomanda ca diversificarea alimentatiei la sugari sa nu se faca nici prea devreme, nici prea brusc. Pana la 4 luni micutul nu are nevoie decat de lapte pentru a se dezvolta normal. Incepand de la 5–6 luni insa, laptele nu mai acopera in totalitate necesitatile lui nutritive si acum trebuie sa incepi sa ii dai si altceva. Asadar, la un copil sanatos, diversificarea se incepe jurul varstei de 4–5 luni si se continua, progresiv, pana copilul implineste 18–24 luni.

De ce nu este bine sa incepi mai devreme? In primul rand pentru ca, pana la 4 luni, aparatul digestiv al bebelusului este inca imatur si nu e pregatit sa accepte alimente noi. De asemenea, nici reflexul de masticatie nu este bine dezvoltat. Un alt motiv este ca intro-ducerea prematura a altor alimente favorizeaza aparitia alergiilor. In plus, daca se renunta prea de timpuriu la o masa cu lapte in favoarea altui aliment, exista riscul ca aportul de calciu sa fie insuficient, ceea ce poate afecta mai tarziu dezvoltarea oaselor si a dintilor micutului.

Faina instant si supa de legume

Multe mamici se straduiesc sa respecte cu sfintenie regulile de baza. Nu trebuie sa procedezi asa. Diversificarea cere flexibilitate – tu trebuie sa adaptezi „regulile“ la necesitatile copilului tau. Totusi, pentru inceput este bine ca dupa fiecare nou aliment introdus sa treaca cateva zile. Asa copilul va avea timp sa se obisnuiasca cu tot ce aduce nou alimentul: gust, consistenta, culoare.

Primele alimente introduse sunt fructele, legumele si cerealele pentru copii. Urmeaza carnea, pestele (ouale in cantitati foarte mici), si abia apoi alimentele care contin grasimi.

La 4 luni. La 4 luni mananca numai lapte, circa sase biberoane pe zi, la un interval de 3 ore (cei mai multi copii nu se trezesc noaptea ca sa manance). Daca micutul are un apetit crescut, ii poti da 7–8 biberoane pe zi.

Nu uita! Daca micutul este hranit cu lapte praf, este posibil ca pediatrul sa recomande diversificarea alimentatiei mai devreme de 4 luni.

La 5 luni. De la 5 luni copilul va manca de 5 ori pe zi. Acum poti sa ii dizolvi in laptele de seara faina instant de orez, gris, ovaz, tapioca sau porumb (in magazine si la farmacii se gasesc diverse cereale speciale pentru bebelusi). De ce seara? Cerealele (de preferinta fara gluten pana la 6 luni) sunt mai consistente si ii vor tine de foame peste noapte. La pranz ii poti pune in biberon supa de legume strecurata sau ii poti da 1–2 lingurite de piure de legume (morcov, cartof, dovlecel) imbogatit cu lapte si unt sau de fructe (banana, mar,

para). Fructele le poti prepara si sub forma de compot. Toate acestea ii vor aduce un plus de vitamine, calciu, potasiu si fier.Nu uita! Nu ii da mai mult de un aliment nou la o masa. **Branza, carne si oua** Dupa ce s-a obisnuit cu gustul primelor alimente solide, ii poti oferi o varietate mai mare de legume si fructe. La 6 luni, in unele cazuri chiar la sfarsitul lunii a 5-a, alimentatia bebelusului poate fi imbogatita cu carne de pui, peste, oua si diverse produse lactate. Pentru deserturi si gustare ofera-i branza de vaci, iaurt natural, fructe coapte si zdrobite.

La 6 luni. Copilul ia tot 5 mese pe zi. Dimineata si la ora 10:00 cate un biberon cu lapte imbogatit cu 2 linguri de faina de cereale. Masa de pranz va fi constituita din: piure de legu-me la care s-a adaugat un pic de unt sau branza dulce de vaci (intre 1/2 si 3 lingurite); 20 g de carne de pui sau de peste (de 3–4 ori pe saptamana) mixata sau o jumatate de galbenus de ou fiert; iaurt, branza topita ca desert. Gustarea de la ora 16:00 va cuprinde un compot de fructe cu un biscuit si un biberon de lapte. La cina poate manca o supa-crema sau un piure de legume (la care ai adaugat un pic de branza dulce de vaci) si un compot de fructe. Nu uita! Albusul de ou nu se da copilului decat dupa un an.

La 7–8 luni. Mananca doar de 4 ori pe zi, dar cantitatile de alimente vor fi mai mari. Astfel, laptele de dimineata trebuie imbogatit cu 3–4 linguri de faina de cereale. Gustarea de la ora 10:00 va cuprinde, in afara de lapte, si 1–2 biscuiti sau o lingura de compot de fructe. La pranz ii poti da 20 g de carne (pui, peste) sau ficat de pasare pasat, un piure de legume cu unt sau ulei, un compot de fructe si un produs lactat (iaurt, branza). Pentru seara pregateste-i un piure de legume, iar la desert un produs lactat. De la opt luni se pot introduce leguminoasele (fasole, soia, linte, mazare etc.) Acum este momentul sa incepi sa ii oferi si alimente „cu bucati“, pe care copilul sa le mestece.

- ❖ Daca pierzi „ocazia“, in viitor copilul va accepta mai greu alte alimente solide. In loc de piure de legume incearca sa ii dai terci de legume. Ofera-i bucatele mici de biscuiti, paine prajita, piscoturi, morcovi sau cartofi copti taiati marunt, carne tocata (perisoare), ciorba acrita cu bors sau lamaie. Nu uita! Foloseste sarea si zaharul in cantitati mici.

Incepe sa manance singur

De acum incolo micutul nu va mai manca alimente pasate si amestecate cu supe. Ii va face placere sa guste piureuri facute dintr-o singura leguma. Meniul sau trebuie diversificat si mai mult. Vei continua sa ii dai si alimentele de pana acum, dar in cantitati mai mari, in functie de apetitul lui.

De la 9 la 12 luni. Alimentatia sa va evolua putin. I-au crescut dintisorii si se descurca mult mai bine cu mestecatul. Va manca din ce in ce mai multe alimente solide sau semisoli-de. Gustarile le poate manca singur, de aceea ofera-i biscuiti, o bucata de paine, un piscot. Va consuma de acum in mod obisnuit cruditati si piureuri de legume, paste, orez. Ai grija sa ii dai zilnic legume, fructe, lapte si produse lactate. O data pe saptamana da-i un galbenus de ou, iar de trei ori pe saptamana cate 30 g de carne de pui sau de peste. Nu uita! Tine cont de gusturile sale si nu il forta sa manance ceea ce observi ca refuza sistematic.

Alimente pe care trebuie sa le eviti:

- laptele de vaca – ii poate provoca alergie si este greu de digerat. Nu il folosi inainte ca micutul sa implineasca un an.
- mierea – poate contine un tip de bacterie care cauzeaza botulismul
- alimentele grase, prea condimentate si prajelile
- bauturile racoritoare – nu ii oferi decat sucuri 100% naturale, fie preparate de tine, fie din cele speciale pentru bebelusi
- nucile – ii pot provoca alergie si se poate ineca cu ele
- albusul de ou – nu ii da albus de ou decat dupa varsta de 12 luni

Consultant: dr. Mioara Prala, specialist pediatru

La **sufleuri** ai nevoie de legume (de obicei folosesc dovlecei / conopida / broccoli sau chiar un amestec din toate astea plus morcovi, ciuperci si orice mai vrei), branza / cascaval, oua, verdeata (marar), sare. Cantitatea de legume este relativ egala cu cea de branza/cascaval. Numarul de oua este "dupa ochi". Nu prea multe, sa nu devina omleta. Fierbi legumele, le scurgi si, dupa ce se racoresc, le amesteci cu branza rasa sau cascaval ras, depinde ce ti se pare potrivit (de ex. la dovlecei pun telemea, iar la conopida cascaval, asa imi place mie), cu galbenusurile, verdeata si sarea. Apoi adaugi albusurile batute spuma. Se varsa compozitia intr-o forma bine unsa si se da la cuptor, la foc mediu, cca. 30 min. Poti sa-l servesti cu putina smantana sau iaurt deasupra. Sufleu de peste, cu peste (cod)

fiert si curatat de oase si piele, cascaval, oua, condimente.La **budinci** ai nevoie de doua tipuri de legume (de ex. conopida si ciuperci) sau de o leguma si carne (de ex. conopida si piept de pui), oua, smantana, cascaval ras, sare. Se fierb legumele, se scurg si se aseaza straturi alternative intr-un vas uns. Mai presari putina sare printre. Daca folosesti carne, trebuie preparata in prealabil (fiarta, calita etc) si tocata sau bine maruntita. Separat se amesteca smantana, ouale (1-2, depinde de marimea vasului), cascavalul ras, sarea, verdeata. Amestecul se varsa uniform peste straturi. Vasul se da la foc mediu pt. cca 30 min. Se mai poate face budinca si doar cu o leguma si cascaval, tot straturi, unul de leguma fiarta, unul de cascaval, iar deasupra, smantana batuta cu oua si cascaval.
Alimentele sunt grupate in 5 categorii :

- proteine : carne, branza, oua
- carbohidrati : paine, cereale,cartofi, orez
- dulciur : zahar, miere, dulceata, fructe uscate
- acide : otet, muraturi, fructe
- grasimi : ulei, unt, galbenus de ou

Fiecare aliment are nevoie de anumite enzime pentru digestie si un timp specific de digestie.Daca se fac combinatii nepotrivite, digestia poate fi incetinita sau stopata, se pot produce gaze si deranjari la stomac.
Cateva din aceste principii sunt :

- fructele sa se consume singure, pe stomacul gol sau cel mult cu iaurt - daca se consuma dupa masa sau cu alte alimente, digestia se incetineste si zaharul din ele incepe sa fermenteze = balonare
- legumele (in afara de cartof) se pot consuma cu proteine Combinatii nepotrivite :
- proteine + carbohidrati - proteinele se digera intr-un timp mai lung iar carbohidratii incep sa fermenteze
- proteine + dulciuri - la fel
- carbohidrati + acide - se opreste digestia
- proteine + acid -la fel
- carbohidrati + dulciuri

Schema de diversificare a alimentatiei sugarului

Diversificarea alimentatiei sugarului inseamna introducerea in meniul zilnic al bebelusului a altor alimente, in afara laptelui. Este o etapa importanta in viata copilului, care se impune, deoarece necesitatile sale nutritive sint in crestere si nu mai pot fi acoperite in totalitate de alimentatia lactata.
Ca regula, se incepe diversificarea la **4 luni pentru copiii alimentati artificial** si la **6 luni pentru cei alimentati natural**, iar in paralel, se impune conditia ca bebelusul sa fi atins limita de **6 kilograme**.

Principiile diversificarii sint:

- Se incepe la sugarul sanatos, fara nici o urma de boala
- Se introduce un singur aliment nou odata, pentru a testa toleranta copilului la acesta; se incepe cu cantitati mici si se va merge progresiv pina la inlocuirea completa a unei mese de lapte
- Se va tenta alimentatia cu lingurita, cu copilul asezat in sezut
- Daca bebelusul refuza un anumit aliment, nu se va insista, se renunta, apoi se va relua administrarea lui dupa citeva zile
- Alimentele utilizate pentru alimentatia sugarului trebuie sa fie proaspete, facute in casa, de preferinta, fara conservanti, condimente, fara sare sau zahar, pina la virsta de 1 an
- Se vor urmari scaunele bebelusului, daca apar varsaturi, si se monitorizeaza cresterea ponderala

Se va incepe cu cerealele instant amestecate cu lapte, in cazul copiilor hipotrofici (mai slabuti), sau cu supa de zarzavat, la copiii eutrofici (cu greutate normala) sau hipertrofici (greutate peste normal). Cerealele se administreaza de preferinta la masa de seara, in biberon; se vor cauta initial cele fara gluten, mai dificil de digerat de sugarii pina la 6 luni. Supa de zarzavat se administreaza la masa de prinz; se folosesc pentru prepararea ei initial numai radacinoase (morcov, telina, albitura), apoi cartof, dovlecel, ardei, ceapa, etc., respectindu-se regula introducerii treptate. Este permisa adaugarea in supa a unei lingurite de ulei, pentru a ii creste valoarea calorica si nutritiva. In primele zile se administreaza numai zeama, incepindu-se cu 20-30 ml, apoi se va creste cu 20-30 ml/zi pina la 100ml, dupa care se vor adauga si legumele fierte si pasate, deasemenea in cantitati crescute progresiv.
A treia masa care se va inlocui este cea de la ora 10 -11, cind se introduc sucurile de fructe (mar, portocala, piersica) si sucul de morcov, urmate de "ingrosarea" acestuia cu pulpa fructelor

mentionate, plus, in functie de sezon, altele: caisa, para, strugure. Sint controversate administrarea de banana si kiwi - cu continut vitaminic si de minerale bogat, dar cu potential alergogen, de aceea recomandate de unii medici dupa virsta de 1 an.In toate cazurile, introducerea acestor noi alimente se va completa cu laptele pe care il primea sugarul in mod obisnuit la acea ora; inlocuirea completa se face numai cind noul aliment are consistenta crescuta (piure) si sugarul primeste 120 - 150 g din respectivul aliment.

La virsta de aproximativ 6-7 luni, dupa ce bebelusul s-a obisnuit cu cele 3 mese diferite se va adauga brinza de vaci - de obicei amestecata cu piureul de fructe; Ulterior, se va introduce carnea, in piureul de legume de la masa de prinz - pui ,vita sau peste - mixata, in cantitati progresiv crescute. De doua ori pe saptamina se poate da galbenus de ou fiert tare, in locul carnii. Ca garnituri se poate inlocui piureul de legume cu spanac, orez, ciulama (sos alb); se pot prepara perisoare cu orez sau galuste de gris, facute numai cu galbenusul de ou.

De la 8 luni se poate introduce in alimentatie iaurtul, simplu, natural, cantitati mici de unt si smintina, adaugate la masa de prinz sau constituind o masa separata (la ora 17:00-18:00), alaturi de mamaliguta sau paste fainoase (taietei). De la aceasta virsta este permisa piinea, biscuitii, prajiturele dietetice de casa (papanasi,de ex.). Sugarul va fi incurajat sa tina aceste alimente in mina si sa manince singur.

Dupa 9 luni se poate schimba usor gustul alimentelor cu lamiie, bors, adaugate in supe sau cu usturoi in sosurile albe sau de rosii. Practic, pe masura ce se apropie de un an, copilul va putea sa manince mincare gatita, foarte variat, asemenator cu restul familiei, cu restrictie la sare, prajeli, condimente, oul crud/ albusul de ou, chiar preparat, carnea de porc, grasimi animale/vegetale in cantitate crescuta.

De la virsta de un an laptele praf folosit se poate inlocui cu lapte de vaca, dar pentru mamele care mai alapteaza, este foarte bine sa nu intarce copilul, daca lactatia este prezenta si copilul manifesta inca interes pentru supt.

Total interzise pina la un an sunt:

- Mierea de albine
- Albusul de ou
- Carnea de porc
- Alune, nuci, alte seminte (pericol de innecare)

- ❖ Ciocolata
- ❖ Alimente prajite, grase, condimentate

Odata cu inceperea diversificarii se va tine cont ca sugarul trebuie sa primeasca si lichide in cantitate suficienta - apa minerala plata, sucuri de fructe facute in casa, ceai.

Pe toata perioada diversificarii, parintii trebuie sa tina legatura cu medicul copilului, care va monitoriza starea de nutritie a copilului si evolutia curbei ponderale. Un lucru trebuie avut in minte, si anume ca fiecare copil are apetitul sau si ritmul sau de crestere si dezvoltare, de aceea el nu trebuie comparat cu alti copii, ci evaluat din punct de vedere clinic de catre medic

Diversificarea - ordinea introducerii a alimentelor şi cantitatea în funcție de vârstă:

- 4 luni suc de morcov, mere, introducere în mod treptat;
- 4,5 luni şi suc de piersici, roşii, struguri;
- 5 luni supă de zarzavat cu 3-5 % făină de orez cu adaos de 2-3 % ulei de porumb sau de măsline;
- 5.5 luni piure de legume(din cele fierte în supă),piure de fructe(mere, piersici, banane);
- 5,5 luni carne mixată (nu de porc), constituirea prânzului de ora 13 din supă de carne cu carne ,alternând cu supa de legume, ulei, unt, în piure de legume
- 5,5 luni gălbenuşul de ou de 2-3 ori pe săptămână în supă ;
- 6 luni brânza calcică în supă sau piure (uneori şi mai devreme la copii cu deficit ponderal), se măreşte granulația alimentelor;
- 7 luni iaurtul (bine acceptat de copil)
- 8-9 luni budinci cu brânză, găluşte din griş, prăjituri de casă cu aluat fraged, crème fierte, papanaşi, pâine, perişoare, mămăligă;
- 9 luni biscuiți, sos alb, sufleuri;
- 12 luni ou întreg, şuncă presată fără grăsime, lapte vacă, brânză de vaci fermentată.

Recomandări în diversificarea alimentației la sugar

- Sugarul trebuie să fie sănătos în momentul introducerii unui aliment nou;

- Individualizarea primei diversificări – sugarului cu IP normal, va primii supă de legume sau piure de fructe (la 5 luni) - sugarul cu IP sub normalul vârstei poate primi un făinos (nu griş)
- Valoarea calorică a preparatului să fie de 65 – 70 Kcal/100 gr;
- Preparatul nou se va introduce în mod progresiv;
- Nu mai mult de un preparat pe săptămână;
- Apariția tulburărilor digestive face necesară întreruperea preparatului pentru o perioadă;
- Aversiunea copilului față de un aliment va face necesară înlocuirea acestuia şi nu forțarea copilului;
- Alimentul nou trebuie propus şi nu impus;
- Nou aliment nu va fi îndulcit;

Succesul diversificării depinde de pregătirea mamei, educația anturajului(bunicii!!), şi nu în ultimul rând de personalitatea copilului (care va ieşii întotdeauna învingător din confruntări şi „învins" prin diplomația mamei).

Curba ponderală ascendentă şi dezvoltarea psio-motorie normală este cel mai bun criteriu în aprecierea reuşitei diversificării.

Autonomia copilului trebuie încurajată şi în nici un caz pedepsită.

7. Regimuri alimentare de alăptare

a)alimentație naturală – lapte matern;

b)alimentație mixtă(2- 3 luni) –completă, alternă, sau prin sevraj-ul laptelui matern – lapte matern şi preparate de lapte adaptate vârstei;

c)alimentație artificială – preparate de lapte adaptate vârstei.

8.Exemplificări practice ale diversificării

Pentru 5-6 luni

Alimente	Cantitate
Preparate de lapte Făină fără gluten Legume mixate Fructe Apă	750 ml 15 gr 50-100 gr 40 ml suc,50 gr compot Cantitatea pentru biberon

Pentru 6-7 luni

Alimente	Cantitate
Preparate de lapte	700

Carne	10 gr
Legume/cartofi	100 gr/25 gr
Suc de fructe/Fructe	50 ml/75 ml
Făină/Zahăr	30 gr/5 gr
Grăsimi(ulei)	5 gr
Apă	Cantitate pentru biberon

Pentru 9 luni

Alimente	Cantitate
Preparate de lapte	500 ml
Iaurt, brânză	½ de ceºcuță
Carne	20 gr
Cereale/biscuiți/pâine	20 gr(2 biscuiți)
Cartof	20 gr
Legume	350 gr
Fructe	200 gr
Suc de fructe	50 ml
Zahăr	10 gr
Grăsimi	5 gr
Apă	În funcție de cerere

Urda din lapte praf

Ingrediente: Lapte praf 75 g, calciu lactic 4-5 pstile.

Mod de preparare: In 0,5 l lapte fierbinte (obtinut prin dizolvarea a 75 g praf de lapte in apa), se pun pastilele de calciu lactic. Din acest moment se lasa sa fiarba cu mare atentie numai un minut. Se raceste timp de 30 minute si apoi se strecoara brinza obtinuta prin tifon, pentru a o separa de zer.

Branzica de vaci se prepara dintr-un litru de lapte pe care-l fierbi. Dupa ce a fiert, dai focul mic, mic si pui un borcanel de iaurt 125g, si amesteci din cand in cand sa nu se prinda. O sa vezi ca incet, incet incepe sa se separe branzica de zer. Daca dupa 10-15 minute vezi ca nu se separa pui cateva picaturi de zeama de lamaie si sigur se va face branzica. Cand e gata o strecori prin tifon sau o strecuratoare fina, dar nu chiar de tot zerul. O pui apoi in ceva cu capac si o bagi la frigider, putand sa o pastrezi maxim 3 zile.

iaurt preparat in casa.La 600-700 de gr de lapte cald,nu fierbinte, pun 3 lingurite de iaurt si las craticioara pe un calorifer dar infasurata bine intr-un prosop sa nu vina in contact direct cu caldura.O las acolo toata noaptea si dimineata o bag in frigider;eu ii dau 2 zile din el,ca

mi se termina,atat de mult ii place.Cand il fac pe urmatorul opresc iaurt din asta de casa si pun iar la facut.La saptamana reimprospatez iaurtul-maiaua

Branza de vaci dulce se face in urmatorul fel: cumperi lapte de vaca destul de gras si se lasa o zi doua pana se prinde. Dupa ce ai obtinut laptele prins pui la fier aceeasi cantitate de lapte dulce, iar in momentul in care incepe sa fiarba adaugi laptele prins. Lasi sa fiarba cateva minute (2-3min), dupa care intr-un tifon scurgi compozitia. **Sau reteta cu cheag** (nu stiu daca o sa gasesti): pui lapte dulce la incalzit, iar in momentul in care se incalzeste - sa fie caldut (nu trebuie sa-l fierbi) adaugi cheagul (bunica mea punea la 8-10 litri lapte 2 linguri de cheag) si dai deoparte laptele si astepti, iar in cateva minute se face branza. Aici trebuie sa ai dexteritate ptr. ca branza se strange mai greu si se pune in tifon

iaurtul de casa il poti face in doua moduri:

1. Iei laptele din care vrei sa faci iaurtul, il imparti in doua. Prima jumatate o lasi la temperatura camerei, a doua o fierbi si apoi o tori fierbinte peste laptele rece. Pui apoi amestecul intr-un vas pe care il acoperi si il asezi undeva la caldura (langa un calorifer sau in bucatarie cand gatesti) si il lasi la caldurica pana se incheaga bine apoi scurgi zerul (daca vrei) si il bagi la frigider. poti sa faci amestecul de cu seara si sa il lasi la prins pana dimineata

2. Iei toata cantitatea de lapte din care vrei sa faci iaurtul, o infierbanti si in ea pui un paharel mic de iaurt simplu din comert, amesteci si o lasi la prins la caldura. intr-un vas curat se pune o cantitate de lapte (250 de grame, de exemplu) FIERT in prealabil si racit (la temperatura camerei), in care se pune o lingurita de iaurt (mai bine ar fi sa ungi peretii vasului, ca sa fie procesul mai rapid). Se lasa acoperit la temperatura camerei pana cand iaurtul e gata (vezi cum arata si gusti daca e acrisor), dar sa nu-l lasi prea mult timp ca fermenteaza! Acest procedeu este recomandat din necesitatea de a da copiilor mici doar lapte fiert.

branza topita facuta in casa

500g branza dulce; un pachet unt rama, o lingurita bicarbonat, branza rasa de oaie pentru a fi sarata. Se framanta toate foarte bine si apoi se lasa o ora la crescut. Se fierbe pe baie de aburi amestecand continuu .Se lasa sa se racoreasca si se pune in cutii.

Alimentarea cu lingurita

Administrarea hranei cu lingurita este un principiu de bază în cadrul diversificării. Mama va începe să-i dea micutului noul aliment înaintea unei mese si la patru ore după masa precedentă, pentru ca sugarului să-i fie foame. În primele zile, se vor multumi să dea câteva lingurite din felul cel nou si vor completa masa cu laptele pe care-l dau si la celelalte prânzuri.
Dacă sugarului nu-i place nici lingurita, nici noul aliment, ar fi gresit să perseverăm într-o încercare ce nu are sorti de izbândă. De exemplu, este o greseală gravă să folosim forta pentru a obliga copilul să mănânce. Este de preferat să se amâne introducerea noului aliment cu 1-2 săptămâni sau să se încerce cu un alt aliment, dacă am avut impresia că sugarul nu refuză lingurita, ci refuză noul fel. Nu trebuie făcută nici greseala de a subtia prea tare noul aliment si de a i-l administra cu biberonul: diversificarea se face cu lingurita.

PIUREUL DE LEGUME

Pentru prepararea acestuia, se folosesc cartoful, morcovul, spanacul, salata verde si dovleceii. Se pot încerca si gulia sau pătlăgelele rosii. Nu se administrează sugarului legume mai greu de digerat, cum sunt conopida si fasolea uscată. Unele mame prepară piureul din toate legumele care au fiert în supă, dar este mai bine ca acesta să fie pregătit dintr-o singură legumă. Fierberea trebuie să aibă loc într-un vas acoperit, pentru a se evita pierderea exagerată a vitaminelor. Fierberea zarzavaturilor la abur este cea mai recomandată metodă de preparare, deoarece se conservă culoarea, gustul, sărurile minerale si, în bună parte, vitaminele. Legumele congelate, deshidratate sau conservate, ca mazărea verde, fasolea verde, dovleceii, sucul de rosii pot fi folosite pentru sugar, dacă suntem în sezon de iarnă, la vârsta când i-am putea administra aceeasi legumă proaspătă. La zarzavatul bine omogenizat adăugăm 1-2 lingurite de unt sau ulei. Putem să diluăm eventual zarzavatul cu 2-3 linguri de lapte de vacă sau cu zeama în care au fiert legumele, pentru a nu se pierde sărurile minerale si vitaminele care au trecut în această apă. Sugarilor de 5-6 luni le vom da cel mult 10 g piure, completat cu supă de zarzavat. La copiii peste 6 luni, pureul poate să constituie întreaga masă.

SUPA DE ZARZAVAT

Supa trebuie considerată un "complement" al piureului. Pentru aproximativ 200 ml de supă de zarzavat se folosesc: 300-400 ml apă, o jumătate de morcov mare, un cartof, o jumătate de ceapă, o jumătate de telină, câteva frunze de spanac sau salată verde si, eventual, păstârnac, pătrunjel si putin praz. Aceste legume se spală cu grijă si se fierb cel putin 1-2 ore. Strecurăm supa clară în care am adăugat un vârf de cutit cu sare si o fierbem 20 de minute cu o lingură de gris, pentru copiii peste 4 luni, si orez sau amidon alimentar pentru copiii sub 9 luni. Supa poate fi păstrată pentru a doua zi la frigider doar dacă nu a fost fiartă cu făinoase (amidon).

MASA DE FRUCTE

Fructele încep să fie administrate între 5 si 6 luni (exceptional între 4 si 5 luni). Începem cu o lingurită de măr copt sau compot de mere, înaintea sau la sfârsitul unei mese. Nu mărim cantitatea de fruct înainte de a ne convinge că sugarului îi place acest nou aliment si că îl tolerează bine. În stare crudă, îi putem da copilului mere rase, după ce au fost curătate de coajă, piersici zdrobite (fără pielită), căpsune, fragi, afine. Pentru a le îmbogăti valoarea calorică, adăugăm zahăr, biscuiti zdrobiti si, eventual, 1-2 lingurite de brânză de vaci. Chiselul este foarte bine tolerat de la 5-6 luni, fiind primit cu mare plăcere de sugari. Se spală bine 200-250 g fructe si se fierb cu putină apă până se înmoaie. Se trec apoi prin sită, se adaugă 2-3 lingurite de zahăr si amidon alimentar si se mai fierb încă 10 minute. Chiselul trebuie să aibă consistenta unei gelatine căreia i se mai poate adăuga zeamă de fructe crude si friscă.

CARNEA

De la vârsta de 4-5 luni, putem începe să-i dăm micutului putină carne fiartă de vacă sau de găină (piept sau picior), tocată cu cutitul sau dată prin masina de tocat. Începem cu 1/2-1 lingurită la 2-3 zile. De la 5 luni, îi putem da zilnic câte o lingurită. Se creste cantitatea treptat, până când ajungem la 50-80 g, către vârsta de 1 an. Carnea se dă la începutul mesei de prânz, cu putin piure.

DE LA 3 LUNI

1. Supa de morcovi

Se taie felii subtiri 500 g morcov. Se pun la fiert intr-un litru de apa si se fierb 2 ore. Se strecoara. Morcovii fierti sunt trecuti de doua ori

prin sita. Se adauga apa pierduta prin fierbere, sare (un strop) si se clocoteste iar.

2. Suc de mere

Daca nu ai storcator de fructe procedeaza astfel: Spala marul, curata-l de coaja si rade-l pe o razatoare de sticla. Piureul obtinut stoarce-l prin tifon si amesteca-l eventual cu putin sirop de zahar. Se pregateste atunci cand se consuma. La fel poti prepara sucul de morcov, piersici, pere si caise (ai grija sa-I dai suc din fructul care-i face bine la burtica – vezi inainte cum sunt materiile fecale). Morcovul se recomanda daca copilul este deranjat la burtica, restul fructelor, daca este constipat.

Zaharul se adauga daca copilul refuza sucul neandulcit!

BANANA CU BRANZA DE VACI (DE LA 4 LUNI)

- branza de vaci moale (poate fi si branza preparata in casa din 250 ml lapte, care se fierbe in baie de aburi cu 2 pastile de calciu lactic, se amesteca pana se separa branza si se strecoara).

* banana prospata
* miere de albini sau dulceata (la dorinta)

Branza de vaci se amesteca cu banana si mierea de albini (dulceata) pana devine un pireu omogen. Se poate servi la gustare sau seara.

De asemena branza de vaci, preparata in casa poate fi servita bebelusilor in combinatie cu alte fructe si legume de

sezon sau cu sirop natural de fructe, in special capsuni, fagi.

Aceasta branza difera de cea din comert prin faptul ca nu contine fermenti, este usor digerabila si micutilor le place.

Orez cu mere coapte

de la 4 luni; bun si pentru copiii cu probleme stomacale

Se pune apa la fiert intr-un ibric, cu o lingurita de zahar. Cand fierbe se pune orezul (cam o mana) si se fierbe bine, pana 'infloreste'. Se aleg doua mere mari, se spala, se sterg de apa si se pun intr-o tavita la cuptor, la foc potrivit. Dupa ce s-au copt se alege miezul, se paseaza cu furculita si se amesteca cu orezul fiert si scurs de apa.

Pireu cucurigu (dupa 4 luni)

100 g de fasole verde proaspata ; 1 ou; 1 lingura cu iaurt; putin patrunjel ; o bucatica de unt de dimensiunile unei alone

Compot de mere si pere cu scortisoara (dupa 4 luni)

1 para mica curatata si taiata in bucati ;1 mar mic curatat si taiat in bucati ;putina scortisoara praf

Se fierb fructele intr-o cratita cu putina apa cam 20 de minute. Se adauga scortisoara, se zdrobesc fructele si se amesteca totul. Se serveste.

Compot de caise (dupa 4 luni)

3-4 caise frumoase, bine coapte

1 lingura cu zahar pudra sau cu zahar nerafinat

Se spala caisele, se desfac in 2 bucati, li se scot samburii, se presara zaharul pe ele si se lasa la macerat in jur de 10 minute, pana se dizolva zaharul. Se pun caisele intr-o cratita cu o jumatate de pahar de apa si se lasa sa fiarba in clocot pe foc mic, timp de 15 minute. Dupa aceea se strivesc caisele, se amesteca si se pun intr-o cupa mica, se lasa pana ce devine caldut, apoi se da bebelusului sa manance.

Reteta pentru 4 luni:

- 1 mar/1 portocala/1 piersica/2-3 caise
- 1 lingurita brinza de vaci
- 2 linguritze faina de biscuiti fiarta in 50 ml ceai
- 1 cm banana

Se pun in blender si se omogenizeaza. Daca e prea tare se mai adauga putin ceai.

La 3 zile se poate adauga si 1 cm de morcov.

DE LA 5 LUNI

1. Suc de lamaie, portocale, mandarine si grapefruit

Se spala fructul foarte bine sub jet de apa si se taie in jumatate. Se stoarce cu storcatorul sau prin presa speciala. Zeama obtinuta, fara pielite si samburi, se amesteca cu putin sirop de zahar bine legat.. Se pregateste atunci cand se consuma.

2. Mere rase su biscuiti sau pesmet de paine alba

1 mar, 1lingurita de zahar, 1-2 lingurite de biscuiti pisati foarte fin sau pesmet, cateva picaturi de zeama de lamaie sau portocala

Se spala bine marul si se curata de coaja. Se rade pe razatoarea de sticla. Se amesteca cu biscuitii sau pesmetul. Daca este prea subtire, se mai adauga putin biscuite sau pesmet pentru a obtine o pasta nu prea vartoasa. Se amesteca (optional) cu zaharul si zeama de lamaie sau portocala.

Marul ras se pregateste cu 5-10 minute inainte de a-l da copilului sa-l manance!

BANANE CU LAMIIE de la 5 luni

- 1-2 banane; - citeva picaturi de lamiie

Dati drumul bananelor in apa fiarta. Lasati-le sa fiarba 5 minute. Amestecati cu citeva picaturi de lamiie... un deliciu

Branza de vaci cu biscuite si iaurt Calciul de toate zilele (de la 4,5 luni)

Pentru masa de la ora 17 este ideala aceasta reteta: amesteci 2-3 lingurite iaurt cu 4 lingurite de branza de vaci si cu 1-2 biscuiti, pentru a avea o consistenta mai tare. Dupa gust se mai adauga 1 lingurita de zahar. Este o retera bogata in calciu, ce ar putea inlocui siropul de calciu.

<u>PIREU DE DOVLEAC SI GALBENUS DE OU (DUPA 5 LUNI)</u>

140 g de dovleac ; 1 ou tare (din care pana la varsta de 1 an nu se da bebelusului decat galbenusul)

Se curata dovleacul, se elimina fibrele, samburii si, bineinteles, coaja, apoi se taie in bucati. Se fierb bucatile de dovleac in oala sub presiune. Intre timp se fierbe un ou tare. Dupa ce au fiert legumele, se scurg si se adauga galbenusul, apoi se zdrobesc toate. Se pune o bucatica de unt cat o nuca si se serveste. Reteta se prepara repede si este ideala pentru bebelusi.

De la 5 luni

1. Suc de lamaie, portocale, mandarine si grapefruit

Se spala fructul foarte bine sub jet de apa si se taie in jumatate. Se stoarce cu storcatorul sau prin presa speciala. Zeama obtinuta, fara pielite si samburi, se amesteca cu putin sirop de zahar bine legat. . Se pregateste atunci cand se consuma.

2. Mere rase su biscuiti sau pesmet de paine alba

1 mar, 1lingurita de zahar, 1-2 lingurite de biscuiti pisati foarte fin sau pesmet, cateva picaturi de zeama de lamaie sau portocala

Se spala bine marul si se curata de coaja. Se rade pe razatoarea de sticla. Se amesteca cu biscuitii sau pesmetul. Daca este prea subtire, se mai adauga putin biscuite sau pesmet pentru a obtine o pasta nu prea vartoasa. Se amesteca (optional) cu zaharul si zeama de lamaie sau portocala.

Marul ras se pregateste cu 5-10 minute inainte de a-l da copilului sa-l manance!

Veloute" de primavara (dupa 5 luni)

(preparare: 15 min./fierbere: 25 min.)

50 g de mazare; 50 g de morcovi; 50 g de fasole verde; 5 frunze de macris; 1 frunza de patrunjel; un cubulet de unt

Se spala legumele. Se curata morcovul si se taie in rondele fine. Se taie frunzele de macris. Se desface fasolea verde taindu-se varfurile pastailor. Se fierbe totul in 1/3 l de apa timp de 25 de minute. Se lasa putin la racit, se pune in mixer si se adauga cubuletul de unt.

Piept de pui cu legume (dupa 5 luni)

(preparare: 15 min./fierbere: 2 ore)

20 g piept de pui; 1 morcov; 1 nap; 1 mana de fasole verde extra-fina; 1 mana de boabe de mazare; 1 frunza de patrunjel; 1 cubulet de unt; sare

Se curata morcovul si napul. Se spala, apoi se taie cuburi. Se desface fasolea verde. Se spala si se taie in bucati mici. Se spala patrunjelul. Se pun toate legumele intr-o cratita cu apa rece in care s-a adaugat un varf de sare si se fierbe 2 ore la foc mic. Se adauga pieptul de pui cu 10 minute inainte de stingerea focului. Se pune apoi continutul cratitei in mixer dupa ce s-a adaugat cubuletul de unt.

Compot de cirese cu iaurt gras (dupa 5 luni)

1 pumn mare de cirese rosii, bine coapte

1 lingura cu zahar pudra

3 linguri cu apa

60 g de iaurt gras

Se spala ciresele si li se scot coditele si samburii. Se pun intr-o cratita cu zaharul si apa. Se fierb pe foc mic in jur de 15 minute. Apoi, se strivesc pana se obtine un pireu (sau compot), se lasa sa se raceasca putin si se serveste impreuna cu iaurt gras pentru a indulci pireul (compotul) de cirese.

Compot de gutui

o gutuie, 1l apa, 2 linguri zahar, 1/2 lingurita zahar vanilat.

Se spala gutuia, se curata de samburi si se taie felii sau cubulete, apoi se adauga apa, zaharul, zaharul vanilat si se pune la fiert pana cand gutuia se inmoaie (este bun si pentru bebe pasat si amestecat cu biscuiti). Se serveste rece cu biscuiti.

Piure de brocoli

Se fierbe un brocoli cat pumnul strans in apa cat sa acopere bine si cu putina sare. Dupa fierbere se adauga un galbenus de ou fiert tare si o lingura de ulei (floarea soarelui) apoi se face piureu cu mixerul. Se pune din nou pe foc si se adauga malai extra cat sa se ajunga la un piure potrivit pentru gustul bebelusului.

Deserturi (de la 5 luni)

1-2 mere; 1 para ; (sau 1 piersici); (sau 1 banana); (sau cateva prune); 1-2 linguri de fulgi de ovaz; (sau fulgi de griu); (sau tarate de griu) (sau tarate de ovaz) Fructele se dau prin razatoare, fulgii sau taratele se lasa la inmuiat in putina apa apoi se amesteca cu mixerul pana se omognizeaza. Este un desert sanatos, plin de fibre si vitamine. Gustul special adaugat de fulgi sau tarate este pe placul bebeilor.

CIORBA DE CARNE DE VACA CU PERISOARE de la 5 luni

500 g apa, 200 g carne fara os, 2 cepe mici, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 150-200 g os de vaca, 2 lingurite orez, patrunjel verde, sare.

Se pune la fiert osul in apa cu sare. Se fierbe pana scade apa la jumatate, apoi se completeaza cantitatea de apa evaporata pana la 500 g. Cand da in clocot se adauga zarzavatul, spalat, curatat si taiat marunt in ordinea: ceapa, morcov, patrunjel. Separat se toaca carnea, se adauga putin miez de paine alba, un praf sare. Se fac perisoare care se pun in supa. Se adauga orezul spalat si se lasa sa fiarba. Se acreste cu zeama de lamaie sau bors. Se bate cu ou si smantana.

Ciorba de mazare verde (5 luni)

100 g de mazare verde proaspata ,1 ceapa ;cateva frunze de salata verde ;o bucatica de unt cat o aluna

Curatati mazarea de pastai, curatati ceapa si taiati-o in rondele subtiri.

Spalati frunzele de salata.

Puneti mazarea, ceapa si salata in jumatate de litru de apa si lasati sa fiarba 20 de minute.

Zdrobiti legumele fierte si adaugati untul. Este gata.

Supa de pasare cu galuste de gris

Ingrediente (pentru 2 portii) :

100 g carne de pasare, 25 g morcov, 10 g albitura, 15 g telina, 10 g ceapa, 10 ml ulei, 5 g verdeata, 1-2 g sare.

Carnea de pasare, curatata, spalata si transata in bucati, este pe jumatate fiarta in apa cu sare si dupa ce s-a luat spuma, se adauga legumele. Dupa ce au fiert toate, se strecoara supa in alt vas si se adauga uleiul.

Pentru prepararea galustelor (la 500 ml supa) sunt necesare 5 g unt, un ou, o lingura gris, 1 g sare. Se freaca bine untul cu galbenusul si sarea, apoi se incorporeaza grisul si albusul batut spuma (se pot

prepara si fara unt). Compozitia se toarna, cu lingurita, in supa care clocoteste. In caz ca prima galusca se desface, se mai pune putin gris in compozitie. Galustele se fierb in supa 10-15 min. La servire, se adauga verdeata, spalata si tocata marunt.

Supa-crema de andive (dupa 4 luni)

1 andiva ;1 cartof ;1 lingura cu iaurt gros (40% grasime) ;1 lingura cu suc de lamaie

1 lingurita cu zahar pudra

Se curata andiva, inlaturandu-i centrul (cotorul care este amar), se spala si se taie in bucati. Se curata si se taie in bucati cartoful. Se pun bucatile de andiva si de cartof intr-o cratita cu apa rece, si se adauga sucul de lamaie, zaharul si putina sare (dar nu prea multa!). Se da in clocot, apoi se micsoreaza flacara si se lasa sa fiarba incet aproape o ora. Dupa ce se ia cratita de pe foc, se striveste si se amesteca totul, apoi se adauga iaurtul gros. Se dilueaza cu zeama in care au fiert legumele, si se serveste cu biberonul, avand grija sa nu fie prea fierbinte.

SUPA DE VITA CU OREZ (de la 5 luni)

150 gr carne manzat ; 1 morcov; 1/ 2 telina; 1 ceapa; 2 linguri orez ; 1 legatura patrunjel verde

Carnea se taie cubulete si se fierbe, impreuna cu legumele si orezul (mai intai se fierbe bine carnea). Se toaca marunt patrunjelul si se pune in supa.

Supa de mere cu smantana

-6 mere;-2 linguri faina;-100 ml lapte;-100 ml smantana;-2 linguri zahar;-2 l apa

Spala bine merele si taie-le in felii subtiri. Pune-le apoi la fiert in apa. Cand merele s-au inmuiat, adauga faina dizolvata in lapte si amesteca bine. Lasa oala la foc potrivit, ca sa fiarba usor, cam zece minute. Adauga zaharul si smantana si mai lasa cateva minute la foc mic. Faina se poate inlocui cu un galbenus batut cu smantana si diluat cu supa.Se serveste calda.

SUPA CREMA CU DE TOATE

Pun la fiert morcovii.

Cand sunt aproape gata pun ardei,dovlecel,telina,conopida,sfecla rosie si cartofii.Fierb toate bine.Le mixez si le mai pun la fiert adaugand verdeturile.La sfarsit iau de pe fac pun un ou batut cu 2 linguri smantana.

E super delicioasa servita cu crutoane.

Piure de sfecla (de la 5 luni)

1 sfecla mijlocie 1 cartof 1 felie de carne pui (cat o lingura) 2 linguri gris 1 lingura ulei floarea soarelui putina sare, chimen dupa gust Se fierbe sfecla, cartoful si carnea de pasare cu sarea si chimenul. In ultimele 5-10 minute de fierbere se adauga grisul si se fierb impreuna. Dupa fierbere se adauga uleiul si se face piureu cu mixerul.

Piure simplu si gustos (de la cinci luni)

2-3 cartofi mijlocii; o felie (cat o lingura) de carne pasare; 100 ml suc de rosii; putina sare si o frunza de telina; o lingura ulei floarea soarelui

Se fierbe cartoful si carnea cu sare si frunza de telina. Se scurge apa, se adauga sucul de rosii si uleiul si se face un piureu cu mixerul.

Brandada de peste (dupa 5 luni)

1 cartof mare ; 20 g file de merlan ; 30 ml de lapte semismantanit ; putin pesmet pisat fin ; 1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se fierbe cartoful taiat in bucati intr-o cratita cu apa aproximativ 15 minute. Intr-o alta cratita se fierbe pestele in apa cu diverse mirodenii in jur de 10 minute. Se zdrobeste cartoful pana se obtine un pireu si se adauga laptele. Se pune jumatate din pireul obtinut intr-un recipient uns cu unt, se adauga un strat de peste si se acopera cu restul de pireu si cu pesmet. Se da la cuptor si se tine pana se rumeneste usor, apoi se serveste.

DE LA 5 LUNI

DESERT

1-2 mere; 1 para ; (sau 1 piersici); (sau 1 banana); (sau cateva prune); 1-2 linguri de fulgi de ovaz; (sau fulgi de griu); (sau tarate de griu)

(sau tarate de ovaz)

Fructele se dau prin razatoare, fulgii sau taratele se lasa la inmuiat in putina apa apoi se amesteca cu mixerul pana se omognizeaza.

Este un desert sanatos, plin de fibre si vitamine. Gustul special adaugat de fulgi sau tarate este pe placul bebeilor.

Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni)

1 iaurtel;1 fruct de sezon

Se zdrobeste fructul, se amesteca cu iaurtelul. Se serveste.

Fructe cu biscuiti (dupa 6 luni)

1 biscuit pentru bebelusi;unul sau mai multe fructe proaspete

Se rupe biscuitul in bucati si se pune sa se inmoaie in sucul fructelor. Se striveste biscuitul imbibat cu sucul de fructe si se amesteca bine, apoi se serveste.
Daca se da copiilor mai mari de 3 ani acest desert se poate garnisi cu 2-3 linguri de nuca pisata si putin rumenita.

PAPANASI FIERTI de la 6 luni

150 g branza de vaci, 1 ou, 1 lingurita unt, 25 g faina, 30 g zahar, smantana.
Se freaca bine branza de vaci cu galbenusul, se adauga untul, faina si albusul batut spuma; se amesteca obtinand o pasta care se ia cu lingurita. Se pune la fiert apa cu sare si cand clocoteste se pun papanasii care se fierb 5-10 min. (se ridica la suprafata). Se scurg, se pun intr-o forma, se toarna smantana si se pun in cuptorul incins 5 min.

Pateu peste 6 luni

3 ficatei de pui se fierb bine in apa cu putina sare si cind sint fierti se paseaza bine cu furculita. Se adauga un galbenus fiert tare, un cubulet de unt si o lingura de smintina.
Dupa 1 an se poate adauga si 1/2 ceapa mica data pe razatoare. Se amesteca foarte bine si se intinde pe piine.

Orez chinezesc (dupa 6 luni)

(preparare: 10 min./fierbere: 20 min.)
4 pahare de orez; 3 oua; 200 g de mazare; 300 g de sunca; Se fierbe orezul, apoi se scurge. Se bat ouale si se adauga o lingura de apa. Se prepara omleta in tigaie. Pentru copil: se pun intr-un bol 120 ml de apa de la fiertura de orez, se adauga 30 g de orez fiert, 50 g de mazare si 15 g de sunca. Se amesteca cu mixerul si se pune in biberon. Pentru restul familiei: se condimenteaza, se pune sare si piper

Escalop din padure (dupa 6 luni) "Ratatouille" : o rosie; 25 g de escalop de vitel; 50 g de spanac; 50 g de ciuperci; ½ ceapa; 1 lingura de iaurt gros putina sare Spalati si taiati legumele.
Fierbeti-le 20 de minute impreuna cu un pahar cu apa sarata.Gatiti escalopul intr-o tigaie, fara materie grasa, pe foc mic. Zdrobiti legumele fierte, si amestecati-le cu o lingura de iaurt.
Faramitati escalopul cu ajutorul mixerului.
Aranjati legumele si carnea in farfurie, amestecandu-le sau lasandu-le separate

Gris verde (dupa 6 luni)

6 frunze de laptuca (salata verde) ; un dovlecel ; 2 linguri gris ; branza rasa ; sare
Luati 6 frunze de salata (laptuca) si un dovlecel taiat bucatele. Amestecati totul cu mixerul, adaugand putina apa. Aduceti la fierbere si adaugati doua linguri cu gris. Lasati sa fiarba la foc mic timp de cateva minute. Sarati. Presarati cu branza rasa.

Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni)

(preparare: 10 min./fierbere: 15 min.)
150 g de dovlecei; 20 g de branza alba (sau 10 g de iaurt + 10 g de smantana); 1 lingura de suc de lamaie; 1 varf de sare.
Se taie capetele dovleacului. Se spala bine fara a se indeparta coaja. Se fierbe 15 minute in cuptorul cu microunde. Se pune in mixer, adaugandu-se sare si sucul de lamaie, apoi se adauga si branza, amestecand mereu. Se serveste in farfurioara copilului.

File de calcan cu lapte (peste 6 luni)

(preparare: 40 min./fierbere: 50 min.)
30 g file de calcan; 1/2 ceasca de lapte; 10 g unt; orez fiert.
Adaugati peste lapte o jumatate de ceasca de apa si puneti pe foc. Cand a inceput sa dea in clocote, adaugati pestele si lasati-l sa fiarba la foc mic timp de 5 minute. Scurgeti pestele, adaugati cateva lingurite de orez fiert si zdrobit bine si serviti cu putin unt topit.

Mancare de peste cu fasole verde si frunze de hasmatuchi (dupa 6 luni) (preparare: 40 min./fierbere: 50 min.)
250 g de fasole verde; 100 ml de lapte; 40 g de peste; o lingurita de faina; 1 galbenus de ou proaspat;1 frunza de hasmatuchi
Se desface fasolea verde si se spala. Se fierbe 15 minute in putina apa fara sare. Se adauga pestele si se mai lasa la fiert 4 minute. Se scurge fasolea, apoi se pune in mixer pentru a obtine o pasta care se aseaza in doua tavi. Se pune apoi pestele in mixer si se adauga laptele, galbenusul de ou, faina si frunza de hasmatuchi. Dupa ce se amesteca totul, se pune compozitia in cele doua tavi de fasole verde si se da la cuptor (180°C la termostat 6).

Peste de aprilie (dupa 6 luni)

40 g de file de peste slab (carne de morun proaspata,merlan…)
1 dovlecel, 1 morcov mic, o picatura de ulei de masline, o felie de lamaie. Spalati si curatati legumele, dati-le prin razatoare pentru a obtine lamele mici. Puneti legumele pe o foaie de aluminiu, deasupra legumelor asezati fileul de peste, si bagati foaia de aluminiu in cuptorul incalzit in prealabil la 250º (termostat 7-8). Turnati cateva picaturi de ulei si de lamaie. Inchideti hartia de aluminiu si lasati-o in

cuptor 6-8 minute. Cand sunt gata, zdrobiti legumele si pestele, si aranjati preparatul in farfuria bebelusului, dandu-i forma unui peste

Vanata umpluta in stil vegetarian (incepand cu 6 luni):

o vanata mica , 2 rosii bine coapte ,cateva fire de tarhon proaspat congelat ,marar si patrunjel ,un varf de sare

Incalziti mai intai cuptorul la 210°C (termostatul la 7). Dupa ce ati spalat cu grija vanata si ati intepat-o cu o furculita, coaceti-o in cuptor timp de 20 de minute. In acest timp, intr-o cratita cu apa clocotita, puneti rosiile pentru a putea fi decojite de pielite. Decojiti-le si scoateti miezul. Taiati rosiile in bucatele mici, de forma unor zaruri.Puneti putin ulei in tigaie. Adaugati rosiile, mararul, patrunjelul si sarea. Lasati sa clocoteasca 10 minute. Cand vanata s-a copt taiati-o in doua, acoperiti-o cu aceasta pasta de rosii preparata si presarati deasupra tarhon. Serviti-o!

File de morun proaspat cu anason (dupa 6 luni)

40 g file de morun proaspat ; jumatate de bulb de anason (aproximativ 120 g) ; cateva frunze de busuioc; 1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se spala anasonul, apoi se pune intr-o cratita cu apa clocotita si se lasa sa fiarba la foc mediu in jur de 30 de minute. Se spala frunzele de busuioc si se taie foarte marunt cu ajutorul unei foarfeci de bucatarie (sau cu un cutit foarte ascutit). Dupa ce anasonul a fiert, se zdrobeste pana devine ca un pireu, apoi se amesteca cu busuiocul. Intr-o tigaie cu teflon (de care nu se lipeste ceea ce prajesti) se frige pestele. Apoi, se aranjeaza pestele in farfuria bebelusului, dupa ce, in prealabil, i s-au scos oasele si a fost farimitat/maruntit. Se adauga pireul de anason si se serveste.

DE LA 6 LUNI

1. Suc de visine

100-150 g visine fara samburi

Se scot samburii de la visine si se asaza intr-un vas mai adanc si se presara cu zahar. Se consuma zeama pe care o lasa.

Cand scurgem fructele de zeama, le presam cu dosul linguritei de peretii castronului, ca sa obtinem mai mult suc. La fel se prepara sucul de cirese, capsuni, fragi, zmeura, mure.

2. Suc de rosii

1-2 rosii , 1 lingurita de zahar (optional)

Rosiile bine coapte, se spala si se scufunda cateva secunde intr-un vas cu apa clocotita. Se scot, se curata de pielita, se scot samburii si

se zdrobesc in storcator sau in tifon. Zeama poate fi amestecata cu zahar in proportie de 5 g zahar (o lingurita la 100 g rosii.

3. Piure din zarzavatul de la supa

Zarzavatul de la supa (morcov, patrunjel, cartof) se paseaza fierbinte prin sita. Se amesteca cu lapte sau putina smantana, putin unt si zeama de lamaie. Se poate servi ca garnitura, sau felul doi.

4. Piure de cartofi

Piure-ul de cartofi se poate pregati din cartofi copti in coaja sau fierti (250 g), lapte (100 g), unt (1/2 lingurita), sare (un strop). Cartofii fierbinti se paseaza prin sita sau se zdrobesc cu furculita si amesteca cu laptele si untul. Se poate adauga si galbenus de ou sau branza de vaci.

5. Sos Bechamel

5 g faina, 5 g unt, 100 g lapte, un praf de sare.

Se topeste untul, se pune faina amestecand mereu, fara sa se rumeneasca. Se stinge cu laptele rece, amestecand continuu cu lingura, sa nu se faca cocoloase.

6. Supa crema de legume cu lapte

1 litru apa, 1 morcov, 1 ceapa, 1 radacina patrunjel, 200 g cartofi, 1/2 lingurita unt, 1 lingurita faina, 150 g lapte, patrunjel verde.

Se fierb zarzavaturile spalate, curatate si tocate foarte fin, in apa clocotita. Se paseaza, se adauga sare, se pune din nou la fiert. Separat, se face un sos alb din 1 lingurita de unt, 1 lingurita de faina, stins cu lapte. Se amesteca cu supa. Se lasa sa mai dea 2-3 clocote impreuna. Se pune verdeata tocata fin. Se pot adauga, cand e calduta, cateva picaturi de lamaie.

7. Supa din verdeturi de primavara

10g unt, 10 g faina, 10-20 g verdeturi (care se gasesc primavara), cateva felii de franzeluta. Se spala verdeturile in multe ape, se taie fin si se inabusa in 5 g unt, 5 minute. Din restul de unt, cu faina, se face un sos alb, se stinge cu 60 g apa sau supa si se fierb 20 minute. Se adauga verdeturile taiate marunt, 1 lingurita smantana si zeama de lamaie.

8. Ciorba de rosii cu orez

400 g apa, 250 g rosii, 1 ceapa, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 1 ardei gras, 1 lingura orez, 1 ou, 1 lingura faina, 2 lingurite unt, patrunjel verde.

Se pune apa la fiert; cand clocoteste se adauga legumele bine spalate. Se lasa sa clocoteasca pana sunt aproape fierte, apoi se pun rosiile taiate. Cand toate legumele sunt fierte se strecoara zeama si

zarzavatul se paseaza. Se pune din nou la fiert cu orezul. In loc de orez se pot pune zdrente facute dintr-un ou batut cu faina, pana se face ca o smantana groasa. Se pun cand fierbe ciorba. Dupa ce totul este fiert se pune patrunjelul tocat marunt si untul. Se serveste calda.

9. Piure de spanac

200 g spanac, 1 lingurita zahar, 5 g unt, 5 g faina, 100 ml lapte, 5 g orez, sare, lamaie.

Se spala spanacul pana apa iese curata, se scot coditele si se lasa sa se scurga. Se fierbe inabusit in zeama lui sau in bain -marie. Se toaca pe un fund de lemn. Separat, se face un sos Bechamel din 5 g unt, faina si lapte. Se pune spanacul in sos, orezul care a fost fiert separat, si se lasa sa mai fiarba putin. Se ia de pe foc si se adauga zeama de lamaie. Spanacul nu va fi consumat reancalzit, deoarece este daunator sanatatii!

BUDINCA DE MERE de la 6 luni

2 oua, 50 g zahar, 20 g unt, 30 g faina, 250 g mere rase.

Curata cateva mere, da-le prin razatoare si presara putin zahar. Separat freaca 50 g zahar cu unt, adauga galbenusurile, apoi faina in ploaie si merele, la urma albusurile batute spuma. Se coace Â¾ ora intr-o forma unsa si presarata cu pesmet. Se serveste cu sirop de fructe.

Bibilica cu spuma de mere (dupa 6 luni) - **Pentru 4 persoane:**

4 mere (renete sau golden-aurii); 400 g de iaurt cu 40% grasime ; 120 g de piept de bibilica (fiert in prealabil) ; putina scortisoara si putina sare

Curatati merele de coaja si taiati-le in sferturi, avand grija sa indepartati partile tari din centrul marului si samburii; presarati pe ele scortisoara si lasati-le sa fiarba in baie de aburi 10 minute. Zdrobiti-le si amestecati-le cu iaurtul. Intre timp, indepartati pielea de pe pieptul de bibilica si treceti pieptul de bibilica prin masina de tocat carne (masina de tocat carne). Puneti spuma de mere in farfurie si presarati-o cu tocatura de carne de bibilica, sarati: este gata!

PASTA DE CARNE CU CARTOFI (DE LA 6 LUNI)

Doua pulpe de pui dezosat se pun la fiert, pana cand carnea devine frageda; Intre timp se pun la fiert doi cartofi de marime medie impreuna cu verdeata.Se scot din apa, se zdrobesc, si se amesteca cu carnea tocata sau maruntita.Se adauga un iaurt de 150 g, si putina sare.Se amesteca pana devine o crema groasa.Se poate servi ca atare sau pe paine!

Pui cu piersici (dupa 6 luni)

30 g de carne de pui fiarta, dezosata si taiata marunt ; 30 g de orez brun fiert; 1 piersica coapta; 1 lingura cu suc de piersici; 1 lingura cu lapte semismantanit (pasteurizat); 1 lingurita cu germeni de griu; Se amesteca toate ingredientele si se toaca sumar cu robotul de bucatarie. Se serveste.

Se obtine o combinatie delicioasa, usor de preparat si adorata de copii! Reteta merita incercata!

Tarta cu pireu de spanac (dupa 6 luni)

1 cartof mare; 50 g de spanac congelat; 1 ou; 40 ml de lapte; 1 lingurita cu smantana proaspata; Se taie cartoful in bucati si se pune la fiert intr-o cratita cu apa. Cu 2 minute inainte de opri focul (pentru ca bucatile de cartof au fiert), se pune in cratita la fiert si spanacul. Dupa ce au fiert, se zdrobesc spanacul si cartofii pana se obtine un pireu, care se amesteca cu oul. Se pune melanjul obtinut intr-un vas termorezistent uns cu unt si se fierbe in bain-marie in jur de 15 minute. Se scoate tarta din vas, se aseaza pe o farfurie si se toarna deasupra laptele caldut amestecat cu smantana proaspata. Se serveste.

Variatie cu cartofi (dupa 6 luni)

1 cartof mare; un sfert de anason; putin lapte pentru varsta a doua (sau lapte semismantanit); putina sare

Fierbeti in baie de aburi sau in cuptorul cu microunde, cartoful si anasonul taiate marunt. Apoi, amestecati totul cu putin lapte pana obtineti un pireu cremos. Serviti. Succesul este garantat la bebelusii carora le place gustul parfumat al anasonului.

Vinete umplute (dupa 6 luni)

1 vanata mica; 2 tomate bine coapte; 1/4 de hasma; cateva fire de tarhon proaspat (sau congelat); mirodenii (cimbrisor, foi de dafin); putina sare

Se incalzeste cuptorul la 210 ° C (termostat 7). Vanata se spala bine, se inteapa cu o furculita si se coace in cuptor in jur de 20 de minute. Intre timp, se cufunda tomatele cateva secunde intr-o cratita cu apa fierbinte pentru ca pielita sa li se desprinda usor. Apoi, se curata tomatele de coaja si li se scoate partea centrala. Dupa aceea, tomatele se taie pe latime pentru a li se scoate samburii cu o lingurita. In final, se taie tomatele in bucatele mici. Se taie marunt hasma si se rumeneste putin intr-o tigaie cu foarte putin ulei. Se adauga tomatele, cimbrisorul, foile de dafin si sarea, si se lasa pe foc cam 10 minute. Cand vanata este coapta, se taie pe lungime, se

acopera cu sosul de tomate, iar deasupra se presara tarhon. Se serveste.

Jambon cu legume (dupa 6 luni)

o jumatate de felie de sunca presata ;5 linguri cu iaurt gras (40% grasime) ;10 ridichi mici, roz (de preferinta sa nu fie iuti) ;4 frunze de salata verde (de preferat cu foile verzi caci au mai multe vitamine)

un fir de patrunjel ;1 lingurita cu suc de lamaie

Se curata si se spala cu grija ridichile, frunzele de salata si patrunjelul. Se pun impreuna cu jambonul, sucul de lamaie si iaurtul gras intr-un vas, se zdrobesc si se amesteca cu mixerul pana se obtine o crema groasa. Se serveste.

Dupa ce copilul a implinit 1 an se poate inlocui jambonul cu 1 ou tare.

Musaca de cartofi (dupa 6 luni)

2 cartofi mari ;30 g de fleica de carne de vita, tocata (sau piept de pui, sau escalop de curca)

un sfert de pahar de lapte ;o bucatica de unt de dimensiunile unei alune ;putina sare

Se face un pireu din cartofi si lapte. Se unge cu unt un vas termorezistent, se pune carnea in vas si se acopera cu un strat de pireu. Deasupra pireului se pune unt, apoi se da vasul la cuptorul incalzit in prealabil la 220 ° C si se tine la cuptor cam 10 minute. Se poate servi dupa ce se raceste suficient.

O varianta de musaca de cartofi:

Se urmeaza reteta de mai sus pentru musaca de cartofi. In plus, se adauga un strat de crema de porumb intre pireul de cartofi si carnea tocata.

Pireu de dovlecel cu lamaie (dupa 6 luni)

(preparare: 10 min./fierbere: 15 min.)

150 g de dovlecei; 20 g de branza alba (sau 10 g de iaurt + 10 g de smantana); 1 lingura de suc de lamaie; 1 varf de sare.

Se taie capetele dovleacului. Se spala bine fara a se indeparta coaja. Se fierbe 15 minute in cuptorul cu microunde. Se pune in mixer, adaugandu-se sare si sucul de lamaie, apoi se adauga si branza, amestecand mereu. Se serveste in farfurioara copilului.

Pui cu piersici (dupa 6 luni)

30 g de carne de pui fiarta, dezosata si taiata marunt ; 30 g de orez brun fiert; 1 piersica coapta; 1 lingura cu suc de piersici; 1 lingura cu lapte semismantanit (pasteurizat); 1 lingurita cu germeni de griu; Se amesteca toate ingredientele si se toaca sumar cu robotul de bucatarie. Se serveste.

CIULAMA PENTRU BEBE (6 luni)

Pt 6 portii: 600g carne pasare, 80g ceapa, 50g morcov,, 50g rad. de patrunjel, 5 lingurite unt (ulei), 2 lingurite faina, 100ml lapte, zeama de carne.

Bucatile de carne se fierb impreuna cu zarzavatul tocat. Separat, intr-o cratita, se incinge untul, se amesteca cu faina, apoi se stinge cu lapte si cu zeama de carne, amestecand mereu cu telul, sa nu se formeze cocoloase. Se fiebe pana cand capata consistenta unei smantani groase, se adauga bucatele de carne si se mai da un clocot. Se serveste fierbinte cu mamaliguta.

Piure "cucurigu"

Potrivit copilasilor care papa deja ou si iaurt.(dupa 6 luni)

Ingrediente

-100g fasole verde proaspata ;-1/3 galbenus de ou fiert tare;-1 lingura iaurt; - putin patrunjel

-o bucatica de unt de dimensiunile unei alune;

Mod de preparare

Se fierbe fasolea in baie de aburi (20 de minute),apoi se amesteca cu patrunjelul si galbenusul faramitat.Se adauga iaurtul si se mixeaza bine.

Mod de servire

Se serveste cald,garnisit cu unt.

Gris cu rosii (dupa 6 luni)

2 linguri de gris;1 sau 2 rosii;1 pahar cu lapte ;sare,unt

Turnati in ploaie grisul in laptele in colcot. Fierbeti 10 minute amestecand continuu. Preparati un pireu de rosii.

Amestecati, sarati, adaugati unt cat o aluna.

Supa-crema de conopida

o conopida de marime medie; 2 linguri unt; 2-3 linguri smantana; 1 lingura faina de grau; patrunjel verde

Se pune conopida la fiert adaugand faina dizolvata cu putina apa. Cand da in clocot se adauga untul si se mai fierbe,la foc potrivit,pentru aproximativ 45 de minute. Cand conopida este fiarta se scoate si se paseaza prin sita,adaugandu-se apoi la apa in care a fiert. Se serveste calda,cu smantana si patrunjel tocat.

Pentru copilasi mai mari se pot adauga si crutoane de paine.

Supa-crema de dovlecei (dupa 6 luni)

1-2 dovlecei ;1 branza topita ;1 catel mic de usturoi zdrobit ;putina sare ;putin arpagic ,apa

Intr-o craticioara se fierb dovleceii si usturoiul in putina apa 10-15 minute. Se zdrobesc dovleceii si usturoiul, si se amesteca cu branza topita. Se sareaza foarte putin si se decoreaza cu arpagicul.

Supa de cartofi (dupa 6 luni)

2 cartofi mari ; jumatate de ceapa taiata in 4 bucati ;putina fidea; bucatica de unt cat o nuca

putina sare ;sucul de la o jumatate de lamaie (pentru adulti) ;patrunjel taiat marunt (pentru adulti) ;putina scortisoara praf (pentru adulti)

Se fierb cartofii si ceapa in putina apa cu sare timp de 20 de minute. Se strivesc cartofii si ceapa, si se amesteca adaugand putina apa daca e nevoie. Crema obtinuta se pune pe foc si se lasa sa fiarba pana da in clocot. Se adauga si fideaua si se lasa pe foc inca 3 minute. Se serveste.

Pentru adulti, se pot adauga unt, piper negru, scortisoara, patrunjel si suc de lamaie.

GALUSTI DE GRIS CU LAPTE (de la 6 luni)

1 ou, gris, 1 litru apa, 300 g lapte, 4 lingurite zahar, vanilie.

Se pune la fiert apa cu sare. Cand fierbe in clocot, se bate oul intreg si se adauga gris atat cat sa obtinem o pasta care nu curge, fara a fi insa vartoasa. Imediat ce ai pregatit compozitia de galuste, cu lingurita inmuiata in apa tai galusti foarte mici pe care le pui in apa care fierbe.

Se fierb galustele incercand una pe care o taiem in doua cu lingurita, controland daca a fiert si mijlocul. Galustele bine reusite cresc si sunt moi. Cand sunt fierte, se strecoara si se pun in laptele fiert separat cu zahar si vanilie. Se dau ca desert.

Piure de fructe cu branza de vaci

1 mar(portocala/piersica/2-3 caise); 1cm banana; 1 lingurita brinza de vaci; 2 linguritze faina de biscuiti ; 50 ml ceai

Se fierbe putin faina de biscuiti in ceai,dupa care se pune,impreuna cu restul ingredientelor,in blender.Se amesteca pana se obtine o pasta.Daca este prea groasa,se subtiaza cu putin ceai.

Dupa cateva zile se poate adauga si o feliuta (1 cm) de morcov.

Se serveste piureul ca atare,ca mic dejun sau desert.-zahar

-gris sau orez

-mar curatat si feliat

-lapte

-putin unt

Budinca de mere cu gris (orez)

Ingrediente

-zahar;-gris sau orez;-mar curatat si feliat;-lapte;-putin unt
Mod de preparare
Intr-o craticioara unsa bine cu unt se pun straturi de zahar (strat fin),gris(orez) si felii de mar.Se repeta pana se umple cratita,se toarna lapte cat sa acopere straturile si se da la cuptor.
Este gata cand grisul (orezul) este fiert.
Gris cu lapte - se fierb 200-250 ml lapte cu 2 lingurite zahar; cand incepe sa fiarba se adauga grisul amestecand mereu.
Biscuiti cu lapte - biscuiti simplii se piseaza bine; se fierb 2 ligurite de praf de biscuiti cu o lingurita zahar si 200 ml lapte 5-10 min.
Budinca I - se fierb 200 ml lapte zaharat (2 lingurite zahar) cu o lingura fainos 20 min.; se pune preparatul intr-o forma caramelizata si se da la cuptor 10 min.
Budinca II - 200 ml lapte, 1 lingura orez, 1 lingura zahar, 1 mar, 1 ou, 2 lingurite unt.
Marul se curata de coaja, se rade, se amesteca cu zaharul.
Orezul se fierbe in lapte; dupa ce s-a racit se adauga galbenusul, merele rase, albusul batut spuma. Intr-un vas Jena bine uns cu unt se rastoarna compozitia, se presara pesmet si se tine la cuptor 30 min.
OREZ CU LAPTE
Spal orezul in cateva ape si-l las, nu 10-15 minute, poate 1-2 minute, in apa rece sau calduta. Intre timp pun laptele la fiert. orezul cu lapte e bun mai lichid, adica sa ramana destul laptic, sa nu fie absorbit tot de orez. Deci pui destul lapte la fiert. Cand se incalzeste un pic pui orezul si amesteci bine, sa nu se lipeasca de fund. Pui si un strop de sare si zahar dupa gust si ai grija sa nu dea in foc. Cand incepe sa fiarba, dai focul la minimum. Mai amesteci din cand in cand in oala, usor, in timp ce te ocupi de altceva. Daca are lapte destul iti garantez ca nu trebuie pazit asa strict, ca nu se lipeste. Daca vrei, poti sa adaugi si arome, dar arome naturale, ca e pentru copil! Cand simti ca incepe sa se lipeasca de fundul vasului, acoperi cu un capac si opresti focul. Lasi inca 15 minute asa, acoperit, fara sa mai umbli in el. La sfarsit ridici capacul si voila! orezul e fiert, bobul e intreg, nu s-a lipit de vas si are exact temperatura la care e bun de servit.
Nici rece, nici clocotit. Pui in castroane, adaugi dulceata sau scortisoara
Renumit orezul cu lapte turcesc: sutlach
fierb un pahar (200ml) orez in apa pana e atat de fiert incat se dezintegreaza. se pune cu nitica apa pe foc si pe masura ce fierbe

mai adaugi apa daca e necesar, important e sa fie foarte fiert si moale. cand e gata il adaugi in 2 l de lapte clocotit si lasi sa mai fiarba putin impreuna cu zaharul (dupa gust) si vanilie. cand vezi ca a inceput sa se adune (cam 15 min) si arata cam ca o budinca mai diluata e gata. sau daca vezi ca nu se ingroasa deloc, poti sa adaugi putintel amidon sau faina de orez. eu chiar prefer asa. il servesti asa sau il pui in caserole termorezistente. lasi sa se raceasca si sa prinda caimac, ungi cu galbenus de ou si dai jumate de ora la cuptor (sau pana pojghita de deasupra se rumeneste pe alocuri).

keskul.

2 l lapte;400 gr zahar;120 gr faina de orez 200 gr migdale macinate;1 ou;scortisoara;alune macinate;nuca de cocos

fierbi laptele impreuna cu zaharul. dizolava faina de orez (daca nu gasesti, e bun si amidon de porumb sau grau, dar folosesti o cantitate mai mica) in putina apa rece si adauga laptelui clocotind. adauga si migdalele macinate. amesteca in continuu cateva minute pana fierbe si se ingroasa ca un pudding. cand e gata rastoarna in caserole sau cupe, presara scortisoara, nuca de cocos si alunele. Pui oul interg inainte sa adaugi faina si amesteci bine cu lingra sau telul.

Spuma de pere si ananas (dupa 6 luni)

1 para mica curatata si taiata in bucati; cateva bucati de ananas; jumatate de lingurita cu suc de lamaie;1 lingurita cu zahar pudra. Se strivesc para si ananasul, se amesteca bine cu mixerul, se adauga sucul de lamaie si zaharul, si se serveste.

Compot de prune (dupa 6 luni)

5 prune;1 lingura cu apa; o jumatate de lingurita cu miere fluida

Spalati prunele si scoateti-le samburii, avand grija sa le aruncati pe cele care contin viermi. Fierbeti prunele pe foc mic, intr-o cratita acoperita, timp de jumatate de ora, adaugand din cand in cand putina apa. Zdrobiti prunele, strecurati compotul pentru a elimina bucatelele de coaja ale fructelor, si serviti compotul usor indulcit cu miere.

Iaurtel cu fructe proaspete (dupa 5 luni)

1 iaurtel

1 fruct de sezon

Se zdrobeste fructul, se amesteca cu iaurtelul. Se serveste.

PATEU DELICIOS (de la 7 luni)

2 cartofei; 3 ficatei pasare; 50 g lapte; o lingurita unt; sare; ½ lingurita smantana

Se fierb cartofii cu ficateii. Apoi, se zdrobesc, se adauga untul, laptele, smanatana si se amesteca bine. Apoi se adauga sarea.

BUDINCA DE OREZ PASAT CU BRANZA DE VACI (de la 7 luni)
1 ceasca de cafea plina cu orez, 100 g branza de vaci, 30 g zahar, 250 g apa+lapte, 30 g unt, 1 ou, sare.
Orezul ales si spalat se pune la fiert cu apa amestecata cu lapte si un praf de sare; daca scade mai adaugi apa. Se fierbe orezul pana se zdrobeste si scade apa. Se trece prin sita. Pasta obtinuta se amesteca cu branza de vaci, se adauga galbenusul de ou frecat cu zaharul si la urma albusul spuma. Se unge cu unt o cratita, se imbraca cu pesmet si se toarna compozitia, adaugand un pic de unt si deasupra. Se lasa la cuptor 40 de minute.
Curcan cu orez si legume (dupa 7 luni)
1 escalop mic de curca; 1 pumn de mazare verde; 1 morcov taiat in bucatele mici; o jumatate de ceapa taiata marunt ; 1 tomata curatata de piele; 1 pumn cu orez (de preferat, orezul cu bobul rotund, pentru bebelusi) ; 1 frunza de dafin ; 2 fire de patrunjel ; unt de dimensiunile unei nuci sau ulei
Se prajeste usor in putin ulei un escalop de curca taiat in bucatele si ceapa taiata marunt.
Se adauga putina apa si toate legumele, plus dafinul si patrunjelul. Dupa ce legumele si carnea au fiert, se incorporeaza orezul, si se lasa sa fiarba pana se absoarbe tot sosul. Se serveste.
Cuscus cu pui (sau miel) (dupa 7 luni)
1 pahar cu gris; 1 morcov; 1 dovlecel mic ; putin din partea alba a unei bucati de praz ; o bucata de piept de pui fiert (sau 30 g de carne de miel fiarta) ; patrunjel ; o bucatica de unt de dimensiunile unei nuci sau ulei putina sare
Se pune apa la fiert. Cand fierbe in clocot se pun legumele si patrunjelul taiate marunt si se lasa sa fiarba in jur de 10 minute. Apoi, se adauga grisul si se lasa sa fiarba inca 8 minute.
Dupa ce se iau de pe foc se scurg, se sareaza si se adauga untul sau uleiul, si carnea.
Se zdrobesc toate ingredientele daca bebelusul dumneavoastra nu poate inca sa mestece singur bucatelele.
Pireu Mimosa (dupa 8 luni) (preparare: 10 min.)
2 pliculete de pireu de morcovi sau pireu preparat in casa din 2 morcovi fierti; 2 linguri de branza telemea; 2 galbenusuri; 160 ml lapte semi-degresat; 160 ml apa
Fierbeti ouale 10 minute. Curatati-le de coaja si scoateti-le galbenusul fiert tare. Striviti-l cu furculita. Preparati pireul de morcovi

dupa indicatiile de pe ambalaj. Adaugati branza telemea si presarati cu galbenusul strivit.

Pui cu orez si morcovi (dupa 8 luni)

40 g de carne de pui (a se evita grasimea) ; 30 g de orez ; 1 morcov mare ras ; 250 ml de apa ; o bucatica de unt
2 linguri cu suc de portocale;

Se rumeneste puiul taiat in bucatele. Se adauga orezul, morcovul ras si apa. Se da in clocot, apoi se lasa sa fiarba la foc mic 20 de minute. Se scurg toate, se pun pe o farfurie adanca si se amesteca cu untul si cu sucul de portocale. Se poate servi.

De la 8 luni

1. Gris cu lapte caramel

100 g apa, 12 g gris, 150 g lapte, 12 g zahar, 1 lingurita unt, 1 lingurita dulceata de visine

Se arde zaharul caramel, se stinge cu lapte amestecat cu apa. Cand clocoteste se adauga grisul in ploaie si se fierbe 10-15 min. Cand s-a racit pe jumatate, se amesteca cu untul si dulceata de visine.

2. Budinca de orez pasat cu branza de vaci

1 ceasca de cafea plina cu orez, 100 g branza de vaci, 30 g zahar, 250 g apa+lapte, 30 g unt, 1 ou, sare.

Orezul ales si spalat se pune la fiert cu apa amestecata cu lapte si un praf de sare; daca scade mai adaugi apa. Se fierbe orezul pana se zdrobeste si scade apa. Se trece prin sita. Pasta obtinuta se amesteca cu branza de vaci, se adauga galbenusul de ou frecat cu zaharul si la urma albusul spuma. Se unge cu unt o cratita, se imbraca cu pesmet si se toarna compozitia, adaugand un pic de unt si deasupra. Se lasa la cuptor 40 de minute.

3. Supa crema de cartofi

1 litru apa, 300 g cartofi curatati, 1 ceapa, sare, unt, verdeata tocata, lamaie, 1 ou, smantana.

Se clocoteste apa. Se adauga ceapa lasand sa fiarba 20 min, apoi adaugi cartofii curatati si taiati cuburi. Dupa ce au fiert se paseaza prin sita; adauga sare. Drege cu un ou batut cu smantana si adauga patrunjel verde si lamaie.

4. Gogosi de cartofi

250 g cartofi, 10 g unt, 10 g branza rasa, 1 galbenus.

Cartofii copti se curata de coaja, se zdrobesc bine si se amesteca cu unt, branza si galbenusul de ou. Se asaza gramajoare pe o tava unsa, se presara schweitzer ras si se coc la foc iute.

5. Piure de conopida cu cartofi

Conopida, cartofi , lapte, 10 g unt, 1 praf sare.

Se fierb in apa cu sare conopida si cartofii. Se paseaza fierbinti, se amesteca cu laptele cald si untul si se bat bine cu mixer-ul sau telul. Se netezeste in cratita, se mai pune o lingurita de unt si se da la cuptor 5-10 min.

6. Branza de vaci cu galbenus de ou

150 g branza de vaci proaspata, 1 galbenus de ou, 2 lingurite zahar, 2 lingurite unt, coaja de lamaie sau vanilie.

Se freaca spuma galbenusul cu zaharul, apoi se adauga treptat branza de vaci. Se freaca pana se obtine o crema, in care se adauga untul frecat separat, vanilia si coaja de lamaie. Se serveste ca desert sau la masa de la ora 10.

7. Sos de vanilie

1 galbenus, 250 g lapte, 20 g zahar, vanilie.

Se fierbe laptele cu vanilie. Separat se freaca galbenusul cu zaharul, se amesteca cu laptele clocotit si se lasa pe foc pana incepe sa se ingroase, avand grija sa amesteci mereu. Se serveste rece.

8. Ficat la cuptor in plic

1 ficat de pasare, 1 lingurita de unt, sare

Se spala ficatul, se asaza pe o hartie pergament, se pune o lingurita de unt. Se impacheteaza ficatul in hartie, se asaza intr-un vas mic care se pune in cuptor 20-30 min, controland sa nu se arda hartia. Ficatul astfel fript se toaca si se adauga sare. Se poate servi cu garnitura de piure de legume.

Rosie umpluta (de la 8 luni)

o rosie frumoasa; un galbenus de ou; ½ esalot (hasma) ; un pic de ulei de masline ; 25 g miez de paine inmuiat in lapte; un varf de sare; 1-2 masline negre curatate de sambure.

Preparati amestecul din galbenus de ou, esalot tocat, masline si sare. Goliti rosia de miez si umpleti-o cu acest amestec. Asezati rosia intr-o cratita unde ati pus un strat de ulei de masline si coaceti-o la foc moale.

Rosia poate fi servita cu garnitura de orez alb sau de macaroane.

Mancarica de legume cu mamaliguta (dupa 8 luni)

Mancarica de legume :

o tomata; 1/4 de ardei iute verde ; 1/2 de dovlecel ; 40 g de vanata ; 1/2 de ceapa ; 1 lingurita cu ulei de masline ; 3-4 masline negre fara samburi; 1 frunza mica de dafin si un fir de cimbrisor

Mamaliga:

200 ml de lapte (semismantanit) ; 40 g de gris de porumb ; o bucatica de unt de dimensiunile unei alune
putina nucsoara; putina sare
Se spala si se curata toate legumele (cu exceptia dovlecelului). Se fierb vanata, ceapa, ardeiul iute, dafinul si cimbrisorul in baie de aburi timp de un sfert de ora. Se adauga tomata, dovlecelul si maslinele si se lasa sa fiarba inca 15 minute.
Intre timp, se fierbe laptele pana da in clocot, intr-o craticioara impreuna cu sarea si nucsoara. Se micsoreaza focul si se toarna grisul de porumb in ploaie (treptat). Se lasa sa fiarba 5 minute, amestecand in continuu cu o lingura de lemn. Cand mamaliga se desprinde de peretii cratitei, se opreste focul, se amesteca cu untul si se toarna intr-un tipar micut cu forma amuzanta/nostima, si se lasa sa se raceasca.
Dupa ce mancarica de legume a fiert, se scot frunza de dafin, firul de cimbrisor si se jupoaie pielita tomatei. Se zdrobesc toate legumele cu o furculita si se aseaza pe farfuria bebelusului. Se scoate mamaliga din tipar si se pune alaturi. Se serveste.

SUPA DE GRIS CU ROSII (de la 8 luni sau fara rosie de la 4 luni)

- 100 gr rosii ; - 180 ml lapte ; - 3 lingurite gris

Rosia se taie in doua si se indeparteaza samburii, apoi se coace 10 minute. Apoi, se amesteca rosia cu laptele pana cand lichidul se omogenizeaza. Apoi, se adauga grisul, turnat in ploaie. Se fierbe timp de 10 minute la foc mic, amestecand continuu cu o spatula de lemn.
NOTA: rosia se poate inlocui cu: dovlecei, spanac, fasole verde, ardei etc.

Colcannon - mancare irlandeza (dupa 8 luni)

1 cartof mare, 1 praz ,1 varza mica , 1/2 ceapa ,unt cat 1 aluna ,1 si 1/2 lingura de smantana proaspata
Spalati, curatati si taiati in cubulete prazul, cartoful si ceapa. Tocati mare varza. Puneti totul intr-o cratita cu putina apa (cat sa acopere legumele) si fierbeti pana acestea se inmoaie. Scurgeti restul de apa si zdrobiti-le. Adaugati untul si smantana si amestecati.
Puteti servi cu peste sau pui.

"Petite Ratatouille" (mancare de legume) si mamaliga (de la 8 luni):

"Ratatouille":
o rosie ,un sfert de ardei gras ,½ dovlecel ,40 g vanata ,½ ceapa ,1 lingurita ulei de masline ,3-4 masline negre fara samburi ,o frunza de patrunjel ,un fir de marar

Mamaliga: 200 ml lapte (semi-degresat) ; 40 g malai ; unt cat o nuca ; un praf de nucsoara ; un praf de sare

Spalati si decojiti legumele (mai putin dovlecelul). Inabusiti, la bain-marie, vanata, ceapa, ardeiul gras cu verdeata timp de 15 minute. Adaugati rosia, dovlecelul si maslinele si prelungiti timpul de tinut pe foc cu 15 minute. In acest timp, fierbeti laptele intr-o craticioara mica cu sarea si nucsoara. Reduceti focul si puneti malaiul in ploaie. Amestecati si lasati pe foc 5 minute, amestecand tot timpul cu o lingura de lemn. Cand mamaliga se desface de pe peretii cratitei, opriti focul, amestecati cu untul si varsati totul intr-o forma cat mai nostima lasand sa se raceasca. Cand ratatui-ul este copt, indepartati pielea de pe rosie, patrunjelul si mararul. Zdrobiti totul cu furculita si asezati in farfurie. Asezati mamaliga alaturi si serviti.

Crochete de merlan (dupa 8 luni)

1 fileu de merlan; 2 cartofi; 1/2 ou; unt; sare;patrunjel tocat

Se fierb cartofii in apa sarata. Se trece prin masina de tocat fileul de peste crud. Se curata si de zdrobesc cartofii. Se amesteca merlanul cu cartofii, se adauga patrujel, sare si o jumatate de ou. Se fac crochetele. Se pun intr-o forma rezistenta cu unt cat o nuca. Se lasa sa se rumeneasca cateva minute la cuptor

Morun cu gris (dupa 8 luni)

1 felie de morun ; 20-25 g gris ; 1/2 pahar de lapte; unt; sare

O felie mica de morun se fierbe la bain-marie. Se stropeste cu suc de lamaie. Se desface in lamele. Se fierbe grisul 10 minute in lapte. Se sareaza, se adauga unt si cateva picaturi de ulei de masline. Se prepara un pireu de rosii. Se amesteca totul.

Crochete de peste cu conopida (dupa 8 luni) (preparare: 15 min./coacere: 4 min.)

1 ceasca de pireu de conopida; 80 g de carne de morun proaspat ; 1 felie de paine fara coaja ; 1 lingurita de ulei ; 2 frunze de tarhon(sau de creson) ; suc de lamaie ; sare ; lapte degresat

Spalati, apoi pasati pestele cu mixerul. Puneti pestele pasat intr-un castron si adaugati miezul de paine inmuiat in prealabil in lapte si stors, tarhonul curatat si sucul de lamaie. Amestecati totul astfel incat sa obtineti un amestec omogen. Adaugati un praf de sare. Faceti rulouri. Intr-o tigaie rumeniti crochetele 4 minute. Serviti-le apoi cu pireul de conopida incalzit

File de batog cu sos verde (dupa 8 luni)

1 file micut de merlan (40-50 g.) ; 1 lingura (rasa) cu faina ; 100 ml de lapte ; putina nucsoara praf ; o mana de frunze de spanac (sau de creson) ; o bucatica de unt cat o aluna

1 - Spalati cu grija frunzele de spanac, puneti-le intr-o craticioara, fara apa sau unt, acoperiti craticioara si lasati-o 5 minute pe foc mic. Dupa aceea, scurgeti spanacul si treceti-l prin mixer.

2 - Intre timp, fierbeti laptele pana da in clocot, apoi, puneti-l deoparte. Intr-o craticioara, topiti untul la foc mic pana cand face putina spuma. Adaugati faina, si amestecati bine pentru a nu se forma cocoloase. Turnati, apoi, laptele cald si nucsoara, si amestecati bine. Lasati sa fiarba la foc foarte mic timp de 5 minute, amestecand in continuu, pana cand sosul alb se ingroasa. Luati craticioara cu sosul de pe foc. Adaugati frunzele de spanac zdrobite in acest sos si amestecati bine.

3 - Fierbeti pestele in baie de aburi (sau in apa cu diferite mirodenii) timp de 5 minute. Dupa ce a fiert, scoateti-i oasele si faramitati-l. Turnati sosul deasupra si serviti. Puteti servi acest fel de mancare cu putin orez sau morcovi fierti in apa

Salata de fructe

2 mere; -1 para; -1 banana; -1 portocala; -zeama de la 1/2 lamaie; -sucul de la un mar; -sucul de la o portocala; -50g frisca de casa (1/2 pahar de smantana batuta cu 2 linguri zahar pudra); -boabe de strugure pentru ornat

Fructele se spala si se curata de coaja.Marul se taie cubulete,iar restul fructelor feliute.Se pun intr-un bol,se adauga sucul de fructe si se amesteca. Se serveste ornata cu frisca si boabe de strugure

Salata de fructe cu avocado

1 /4 avocado; 1/2 banana sau 1/2 papaya; 1-2 linguri lapte (formula sau lapte matern);

Striviti sau mixati un sfert dintr-un avocado mic cu o jumatate de banana mica si 1 sau 2 linguri de lapte. Banana poate fi inlocuita cu o jumatate de papaya (laptele este facultativ)

Piure de gutui cu biscuiti

1 gutuie; -2 linguri zahar; -pesmet din 4-5 biscuiti ;

O gutuie taiata cubulete, 2 lingurite de zahar si apa cat sa treaca peste cu 2-3 degete. Se fierbe pana gutuia devine foarte moale, apoi se paseaza foarte bine, se adauga 4-5 biscuiti pisati si cateva linguri din zeama in care a fiert gutuia. Se serveste piureul ca atare,rece.Puteti oferi copilului si zeama in care a fiert gutuia.

Mere umplute

2 oua; -100ml lapte; -2-3 felii de paine; -2 linguri stafide; -150g zahar; -pesmet si unt pentru tapetat

Merele se spala si li se decupeaza deasupra un capacel.Se scoate cotorul si se scobeste restul de miez,care se amesteca cu ouale,miezul de paine (inmuiat in lapte si stors),stafidele si putin zahar.Cu aceasta compozitie se umplu merele,care apoi se aseaza intr-un vas uns cu unt si tapetat cu pesmet.
Se dau la cuptor,la foc potrivit,unde se lasa aproximativ 30 minute

Carne de vitel cu legume asortate (dupa 8 luni)

30 g de carne de vitel (escalop sau muschi);1 morcov taiat in bucati; 1 cartof mic; o jumatate de ceasca cu mazare verde; o jumatate de inima de anghinare; o jumatate de bulb de anason; un sfert de ceapa; o bucatica de unt de dimensiunea unei alune; putina sare

Se prajeste usor carnea taiata in bucatele cu ceapa, untul si sarea.

Se adauga putina apa, si toate legumele taiate in bucatele. Se lasa sa fiarba. (Dupa ce copilul a implinit 1 an, se poate lega sosul cu 1 albus de ou, dupa oprirea focului).

Jambon cu paste fainoase (dupa 8 luni)

40 g de paste fainoase alfabet (sau alt tip de paste fainoase) ; jumatate de felie de jambon ; bucatica de unt de dimensiunile unei alune ; putina sare

Se pun pastele fainoase intr-o cratita cu apa sarata, care fierbe si se lasa sa fiarba 10 minute. Intre timp, se taie jambonul marunt (inlaturand grasimea). Dupa ce pastele au fiert, se scurg, se amesteca cu untul, se aseaza pe o farfurie cu jambonul langa ele si se servesc.

Chiftelute de orez umplute

350g orez; 40g unt; 40g cascaval ras; 40g sunca slaba; 3 oua; mozzarella; pesmet; ulei de masline; sare

intr-o tigaie incalziti untul, caliti putin orezul si acoperiti cu apa. Sarati si lasati orezul sa fiarba asa, fara capac, cand e gata orezul trebuie sa fi absorbit toata apa lasati sa se raceasca, timp in care taiati mozzarella si sunca bucatele mici, amestecati orezul racit cu 2 oua si cascavalul ras, din aceasta compozitie formati chiftelute, faceti cu o lingurita sau mai simplu cu degetul o adancitura in fiecare dintre ele (ca sa poata fii umplute), cu mozzarella si sunca, astupati cu orez, si refaceti chifteluta. Bateti oul ramas si treceti chiftelutele prin el, iar apoi prin pesmet, apoi le prajiti in ulei de masline bine incalzit in prealabil, cand sunt gata se scot pe un platou cu hartie de bucatarie se servesc calde, eventual alaturi de carne se pot coace si in cuptor

Piure de pui cu legume (bebelusi de 6-12 luni)

230ml apa;1 piept de pui;60g orez;3 morcovi;120g fasole verde

Apa cu puiul si orezul se fierb la foc mic,intr-o oala cu capac pentru 20 de minute.Se adauga morcovii intregi si fasolea verde si se mai fierb 10 minute.Scurgeti amestecul din oala,pastrand zeama deoparte,apoi faceti un piure,adaugand atata zeama rezultata cat este nevoie pt. a obtine consistenta dorita. Se serveste calda sau se pastreaza in congelator,in portioare mici.

Budinca cu legume

1 lingurita unt; 1 lingurita faina de grau; 4 linguri lapte fierbinte; 1 lingura lapte praf; 1 ou batut; 8 linguri piure de legume

Intr-o tigaie,topiti untul la foc mediu adaugand cate putin laptele fierbinte si cel praf.Amestecati continuu pana se ingroasa. In castronelul cu ou batut adaugati putin din sosul fierbinte obtinut,amestecati,apoi turnati oul in tigaie,peste sos. Adaugati si piureul de legume si amestecati pana se omogenizeaza.Turnati amestecul intr-un vas termorezistent uns cu grasime si coaceti in bain-marie la cuptor (incalzit in prelabil la 180 de grade). Coaceti 30 de minute. Se serveste cald sau rece

"Flan" cu morcovi (dupa 8 luni) (preparare: 10 min./coacere: 20 + 20 min.)

150 g morcovi; 15 g ceapa; 1 galbenus; 1 bucata de unt de marimea unei alune

Curatati si spalati morcovii. Taiati-i rondele. Taiati carnea in felii subtiri. Fierbeti legumele timp de 20 de minute inabusit. Lasati sa se raceasca si amestecati cu mixerul. Incorporati galbenusul si untul de marimea unei alune. Puneti intr-o cratita. Coaceti in cuptor la foc potrivit (termostat 6) la bain-marie timp de 20 minute.

BUDINCA DE LEGUME CU OU,CARNE SAU PESTE(de la 8 luni)

100g legume (conopina,spanac,gulie,morcov,brocoli); 1 cartof; 20-50g carne (vitel, gaina, ficat de vitel); 1 ou sau peste

Legumele curatate,maruntite se fierb in putina apa pina se inmoaie,si se fac pireu. Carnea la fel se fierbe pina se inmoaie se face pireu si se amesteca cu pireul de legumesi cu oul fiert s-au pestele. Dupa gust putina sare si zahar.

IMPORTANT: Copii trebuie obisnuiti cu tot felul de gusturi. De aceea condimentele joaca un rol important in alimentatia copilului. Gustul dulcelui place oricarui copil,de aceea este recomandat sa se inceapa cu legumele. Cu timpul orisicare copil isi individualizeaza gustul si ceea ce nu-i place ori cum o sa refuze.

Pui cu orez si morcovi (dupa 8 luni)
40 g de carne de pui (a se evita grasimea); 30 g de orez; 1 morcov mare ras; 250 ml de apa; o bucatica de unt; 2 linguri cu suc de portocale;
Se rumeneste puiul taiat in bucatele. Se adauga orezul, morcovul ras si apa. Se da in clocot, apoi se lasa sa fiarba la foc mic 20 de minute. Se scurg toate, se pun pe o farfurie adanca si se amesteca cu untul si cu sucul de portocale. Se poate servi.

Ciorba de rosii cu orez
400 g apa, 250 g rosii, 1 ceapa, 1 morcov, 1 radacina patrunjel, 1 ardei gras, 1 lingura orez, 1 ou, 1 lingura faina, 2 lingurite unt, patrunjel verde.
Se pune apa la fiert; cand clocoteste se adauga legumele bine spalate. Se lasa sa clocoteasca pana sunt aproape fierte, apoi se pun rosiile taiate. Cand toate legumele sunt fierte se strecoara zeama si zarzavatul se paseaza. Se pune din nou la fiert cu orezul. In loc de orez se pot pune zdrente facute dintr-un ou batut cu faina, pana se face ca o smantana groasa. Se pun cand fierbe ciorba. Dupa ce totul este fiert se pune patrunjelul tocat marunt si untul. Se serveste calda.

Supa-crema de legume
morcov; ardei; dovlecel; telina; conopida; sfecla rosie; cartofi ; 2 linguri smantana (Optional,cand bebelusul e mai mare-1 ou)
Se pun la fiert morcovii. Cand sunt aproape gata se adauga ardei, dovlecel, telina, conopida, sfecla rosie si cartofii. Se fierb toate bine. Se scot din apa, se mixeaza si se mai pun la fiert adaugand verdeturile. La sfarsit se ia oala de pe fac si se adauga oul batut cu smantana. Mod de servire: Pentru copii mai marisori se poate servi cu crutoane.

Supa
1/3 morcov mare, 2cm patrunjel, 1/2 ceapa mica sau praz, telina cat o nuca, pastarnac un pic mai mult, e f. dulce si gustos
se pun la fiert in 700 ml apa.
peste 15 min adaugi: 3cm dovlecel, putin ardei capia, un cartof mic, 1-2 buchetele broccoli, 1-2 buchetele conopida, o rosie mica cat o nuca (am gasit la profi intr-o cutiuta numai rosii mici ,din israel), mai lasi sa fiarba pana scade apa si ramane doar cat sa cuprinda legumele, chiar mai putin.f.imp sa nu arunci apa in care au fiert,arunci din vitamine,mai bine o lasi sa mai scada.dupa ce am stins focul adaug putin patrunjel verde si o lingurita de ulei masline presat la

rece.la blender mixez totul,mai putin:coaja de la rosie(si semintele)si ardei, semintele de la dovlecel, telina si patrunjelul radacina. cartoful nu-l pun tot, ci mai adaug daca mi se pare ca nu e asa cremos.iar ceapa da un gust bun

Sufleu de cartofi dulci si de caise (dupa 8 luni)

4 caise frumoase, bine coapte (sau 5 caise uscate; nectar de caise; jumatate de ceasca cu iaurt ; jumatate de cartof dulce, de marime medie, fiert; 1 lingurita cu zahar pudra

Se lasa caisele uscate sa se inmoaie in nectar toata noaptea. Se strivesc caisele, se amesteca cu nectarul si cu iaurtul natural pana se obtine un pireu. Se adauga jumatatea de cartof si zaharul. Se amesteca bine pana se obtine consistenta unei budinci. Pentru ca sufleul sa fie mai moale, mai fluid se pune mai mult nectar de caise. Se serveste.

Mar cu banana la cuptor (dupa 8 luni) (Pentru 2 portii)

1 mar ;1 banana ;lingura si jumatate cu zahar ;jumatate de lamaie ;2 frunze de menta

Din doua foi de aluminiu se confectioneaza doua corabioare mici. Se curata fructele si se taie in cubulete (atentie la samburii de mar). Se stropesc fructele cu sucul de lamaie pentru a-si pastra vitaminele si a nu se innegri. Deasupra fructelor se presara zaharul si bucatele de menta. Se pun fructele in corabioare, care se inchid si se dau la cuptorul incalzit in prealabil la 220°C (termostat 7), unde se tin 15 minute. Se serveste caldut, avand grija la bucatile de menta.

Budinca de orez pasat cu branza de vaci

1 ceasca de cafea plina cu orez, 100 g branza de vaci, 30 g zahar, 250 g apa+lapte, 30 g unt, 1 ou, sare

Orezul ales si spalat se pune la fiert cu apa amestecata cu lapte si un praf de sare; daca scade mai adaugi apa. Se fierbe orezul pana se zdrobeste si scade apa. Se trece prin sita. Pasta obtinuta se amesteca cu branza de vaci, se adauga galbenusul de ou frecat cu zaharul si la urma albusul spuma. Se unge cu unt o cratita, se imbraca cu pesmet si se toarna compozitia, adaugand un pic de unt si deasupra. Se lasa la cuptor 40 de minute.

Branza de vaci cu galbenus de ou

150 g branza de vaci proaspata, 1 galbenus de ou, 2 lingurite zahar, 2 lingurite unt, coaja de lamaie sau vanilie.

Se freaca spuma galbenusul cu zaharul, apoi se adauga treptat branza de vaci. Se freaca pana se obtine o crema, in care se adauga

untul frecat separat, vanilia si coaja de lamaie. Se serveste ca desert sau la masa de la ora 10.

Sos de vanilie

1 galbenus, 250 g lapte, 20 g zahar, vanilie.

Se fierbe laptele cu vanilie. Separat se freaca galbenusul cu zaharul, se amesteca cu laptele clocotit si se lasa pe foc pana incepe sa se ingroase, avand grija sa amesteci mereu. Se serveste rece

CREMA DE BRANZA CU MERE (Peste 8 luni)

150g branza vaci; 150g mere; 1 lingurita de zahar; 1 lingurita scortisoara

Branza de vaci se freaca bine cu zaharul pana devine o crema. Merele curatate, rase pe razatoarea de sticla, se calesc fara grasime 5 min. Se racesc si se amesteca bine cu crema de branza si cu scortisoara. La masa poate fi adaugat suc proaspat de portocale.

BISCUITI FARA OU PT. CEI MICI

375g faina; 250 g margarina; 120 g zahar; 1/2 plic praf de copt; 1/2 pahar cu lapte

Toate ingredientele se amesteca si se intinde o foaie potrivit de groasa. Biscuitii se pot taia in patratele sau cu forme speciale. Se coc la foc potrivit intr-o tava unsa cu unt.

Budinca de gris de la 10 luni

4 oua; 7 linguri de zahar ; 6 linguri de gris; 1 L lapte; coaja de lamiie, esenta de vanilie

Se separa albusurile de galbenusuri. Albusurile se bat spuma foarte bine. Galbenusurile se freaca cu 4 linguri de zahar, se adauga cele 6 linguri de gris si apoi albusurile, amestecind usor. Amestecul se toarna intr-o forma unsa cu un pic de unt sau margarina (tava inalta de 2L sau un vas inalt de Yena de acelasi volum). Se da la cuptor la foc mediu pentru cca. 15-20 minute.

In paralel se fierbe 1L de lapte cu 3 linguri de zahar, coaja de lamiie si vanilia. Cind compozitia din cuptor este coapta (se verifica prin apasare usoara cu degetul) se adauga usor laptele si se mai lasa la cuptor 5-10 minute. Se serveste cald sau rece cu sau fara sirop sau dulceata.

Coronita de orez cu sunca (dupa 10 luni) (pregatire: 10 min./fierbere: 20 min.)

40 g orez; 25 g sunca; 1 praf sare; 1 lingurita faina; 50 ml lapte; 1 praf de nucsoara

Puneti la fiert 1 litru de apa in care ati adaugat un praf de sare. Cand incepe sa fiarba, adaugati orezul si fierbeti timp de 20 minute. Separat, desfaceti faina cu laptele, intr-o cratita. Tineti pe foc pana se umfla faina, amestecand continuu, pentru a nu se lipi. Adaugati praful de nucsoara. Scurgeti orezul si asezati-l pe o farfurie sub forma de coronita. In mijlocul acestei coronite puneti sunca tocata marunt. Inveliti coronita de orez cu sosul alb din faina si lapte.

De la 9 luni

Mancare gratinata de dovleac (dupa 9 luni)

100 g de dovleac ; o jumatate de ceapa dulce; 1 cartof; 10 g de parmezan ; putina branza gen svaiter rasa putina sare; putina nucsoara (facultativ); o bucatica de unt de marimea unei alune

Se curata legumele (dovleac, ceapa si cartof), se taie in bucati si se pun intr-o cratita cu apa sarata. Se lasa sa fiarba pana dau in clocot, apoi se lasa sa clocoteasca 20 de minute (legumele pot fi fierte si la abur in jur de 30 de minute). Dupa ce au fiert, legumele se scurg si se zdrobesc pana se obtine un pireu. Se amesteca cu untul, nucsoara si parmezanul. Se pune totul intr-un vas, se presara branza tip svaiter rasa si se baga in cuptor sa se rumeneasca. Se serveste avand grija sa nu fie prea fierbinte.

Mamaliguta fiarta in lapte - peste 9 luni

250 ml. lapte / 100 ml. apa / 2 linguri mari pline cu varf de malai / 2 linguri branza de vaci / 1 lingura smantana / putin unt / sare dupa gust Se pune la fiert laptele indoit cu apa. Cand incepe sa clocoteasca se adauga malaiul "in ploaie". Se adauga sarea. Se fierbe timp de 25-30 minute, la foc mic, amestecand tot timpul cu o lingura de lemn. Cand mamaliguta este gata, se adauga untul si branza de vaci. Se amesteca bine. Se pune intr-o cescuta uda, apoi se rastoarna pe o farfurie. Deasupra se pune smantana. Se serveste calduta.

Ciorba chinezeasca (dupa 9 luni)

30 g de taitei fini chinezesti (raionul de produse exotice) sau de fidea; 50 g de fleica de vaca tocata marunt ; 200 ml de apa; jumatate de tableta de concentrat de supa cu carne de vita; cateva picaturi de suc de lamaie (facultativ)

Se pun pastele fainoase intr-o cratita cu apa care fierbe si se lasa sa fiarba in clocot 12 minute. Se dilueaza tableta de concentrat de supa cu carne de vita in 200 ml de apa calda si se lasa sa fiarba 3 minute.

Se fierbe carnea, si, apoi, se farimiteaza. Cand taiteii sunt fierti, se aseaza pe o farfurie adanca impreuna cu carnea. Se varsa deasupra taiteilor si a carnii sosul obtinut prin diluarea tabletei cu concentratul de supa cu carne de vita, se adauga cateva picaturi de suc de lamaie (dar nu prea multe) si se serveste. Nu se pune sare: tableta de concentrat contine deja sare.

Supa alfabet (dupa 9 luni)

1 morcov; 1 cartof; partea alba a unei bucati de praz; 25 cl (250 ml) de lapte semismantanit; 20 g de paste fainoase alfabet, putina sare; bucatica de unt cat o aluna

Toate legumele se spala, se curata si se taie in bucati, apoi se fierb in bain marin 20 de minute. Dupa aceea, legumele sunt zdrobite, si se pun intr-o cratita cu lapte si sare, si se lasa sa fiarba inabusit, pe foc mic 10 minute. Se pun si pastele fainoase in cratita si se mai lasa sa fiarba 5 minute, amestecand incontinuu.

Bors de perisoare

1/2 kg carne de vaca, 1 ou, 2 cepe, patrunjel verde, sare, piper, 1/2 l bors, 1 morcov, 1 radacina de patrunjel, 1 telina mica, 1 lingura cu orez, 2 linguri smantana, 1 galbenus.

Se fierb legumele in 1 1/2 l apa cu sare. Intre timp, se toaca carnea impreuna cu ceapa. Se amesteca cu oul, orezul, sarea, piperul si verdeata. Se fac perisoare cu mana uda si se pun la fiert in oala cu zarzavat. Dupa o jumatate de ora se adauga borsul clocotit si verdeata taiata marunt. Borsul se drege cu putina smantana si cu un galbenus

Pireu alb (dupa 9 luni)

30 g de orez alb ; 1 lingura de smantana proaspata ; 1 bucatica de unt de marimea unei alune;

Se pune orezul intr-o cratita cu apa sarata, in clocot si se fierbe 20 de minute. Se scurge orezul si se striveste pana devine ca un Piure, apoi se adauga smantana proaspata si untul, si se amesteca totul bine. Se poate servi.

Pireu de «pois cassés » (mazare uscata)

o mana de pois cassés (mazare uscata) ; 1 morcov ; 1 bucatica de unt de marimea unei alune

Se pune mazarea uscata intr-o oala, se acopera cu apa rece (nu mai multa de 1/3 din inaltimea oalei). Se acopera cu capacul si se pune la

foc mare, lasandu-l sa fiarba 20 de minute. Se scurge mazarea, si se pastreaza apa in care a fiert. Se striveste mazarea si se adauga, daca este nevoie, apa in care a fiert pentru a o dilua putin (nu foarte multa apa, deoarece nu se face supa). Se poate adauga si putin iaurt gros la 40% m.g. Se pune, apoi, untul si se serveste .

Salata de morcovi" cu mere (dupa 10 luni) (pregatire: 10 min.)

60 g morcovi; 15 g mar; 1 praf de sare; 10 picaturi de zeama de lamaie; 1 lingurita ulei de floarea-soarelui

Spalati morcovul si marul, apoi curatati-le de coaja. Radeti foarte fin. Amestecati totul si serviti.

De la 10 luni

Sos olandez

3 linguri lapte sau smantana, 40 g unt, 1 galbenus, sare, zeama de lamaie.

Se incalzeste untul, se amesteca cu galbenusul batut cu lapte, smantana sau supa. Se lasa la bain-marie la foc mic sa se ingroase putin, fara sa fiarba. Se potriveste dupa gust cu sare si lamaie. Se serveste cu carne fiarta sau tocata.

Budinca de lamaie

125 g lapte, 20 g unt, 20 g zahar, 20 g faina, 1 ou, 1 lamaie.

Din unt, faina si lapte se face un sos alb. Zaharul se freaca cu galbenusul si se amesteca cu sosul dupa ce acesta s-a racit, cu putina coaja de lamaie rasa, zeama de lamaie, iar la urma cu albusul spuma. Se coace sau se fierbe in baine-marie 30 min. intr-o forma unsa cu unt si presarata cu zahar.

Spanac florentin

200-250 g spanac, 2-3 rosii, 2-3 lingurite smantana, parmezan ras, unt.

Se curata spanacul si se spala, se pune intr-o cratita cu putin ului si apa, pana se inmoaie. Se spala rosiile, se taie si se pun intr-o tava unsa cu unt, sa se rumeneasca la cuptor. Spanacul se pune intr-o forma unsa, deasupra se pun rosiile, se presara parmezan ras si se mai lasa 10-12 min. la cuptor.

Budinca de dovlecei

1 dovlecel, 20 g cascaval, 1 ou, smantana, sare.

Se curata dovlecelul de coaja si se scobeste miezul cu o lingurita. Se taie in cuburi mici si se fierb 10 min. in apa cu sare. Se strecoara si se lasa sa se raceasca. Se amesteca apoi cu galbenusul, cascavalul ras, albusul spuma, Â˝ lingurita faina si unt. Se rastoarna intr-o forma

unsa cu unt si se toarna smantana. Se coace 20-30 min. si se serveste cald sau rece.

Piure de cartofi copti, cu ou, rosii si parmezan ras

1 rosie, 3-4 cartofi potriviti, 3 lingurite unt, 100 g lapte, 1 galbenus.

Se fierb cartofii in coaja sau se coc. Se cojesc si se paseaza fierbinti, se adauga lapte cald, un praf de sare si se bate cu telul sau mixer-ul. Se adauga untul amestecat cu galbenusul. Se asaza intr-un vas. Deasupra se pun felii de rosii, lapte si parmezan ras. Se pune la cuptor incins, 5-10 min.

BUDINCA DE GRIS (de la 10 luni)

4 oua; 7 linguri de zahar; 6 linguri de gris; 1 L lapte; coaja de lamiie, esenta de vanilie

Se separa albusurile de galbenusuri. Albusurile se bat spuma foarte bine. Galbenusurile se freaca cu 4 linguri de zahar, se adauga cele 6 linguri de gris si apoi albusurile, amestecind usor. Amestecul se toarna intr-o forma unsa cu un pic de unt sau margarina (tava inalta de 2L sau un vas inalt de Yena de acelasi volum). Se da la cuptor la foc mediu pentru cca. 15-20 minute.

In paralel se fierbe 1L de lapte cu 3 linguri de zahar, coaja de lamiie si vanilia. Cind compozitia din cuptor este coapta (se verifica prin apasare usoara cu degetul) se adauga usor laptele si se mai lasa la cuptor 5-10 minute. Se serveste cald sau rece cu sau fara sirop sau dulceata.

De la 10 luni

Spanac cu orez de la 10 luni

1 fir de praz (sau ceapa verde); 1 ceasca mica de orez; 2 cesti de apa; putin spanac proaspat sau congelat; putin marar; 2 linguri ulei de masline un praf de sare, daca vreti

Se pune uleiul la incins si se caleste putin prazul(ceapa verde).Adaugam spanacul si la putin timp orezul si apa.Mestecam si avem grija sa nu se lipeasca.Daca mai e nevoie,mai punem putina apa.Aproape de sfirsit punem si mararul si

Piure de urzici, loboda, stevie - peste varsta de 10 luni

Se prepara la fel ca puireul de spanac.

Perisoare - **peste varsta de 10 luni**

500 ml. apa sau supa de zarzavat / 200 gr. carne fara os / 50 ml. lapte / 1 felie de paine

Carnea se curata de piele si de zgarciuri. Se toaca prin masina de tocat impreuna cu o felie de paine inmuiata in lapte. Se adauga sare si verdeata tocata. Din aceasta compozitie se fac cu mana bile de

marimea unor nuci mici. Se scufunda in apa fierbinte sau in supa de zarzavat. Se servesc cu supa sau separat, zdrobite, cu sos de legume (vezi mai sus). Perisoarele se pot fierbe si in aburi. Se pun intr-o strecuratoare care se aseaza deasupra unei oale cu apa care fierbe. Se acopera cu capac. Se fierb astfel 40-45 minute. Pentru a verifica daca este bine fiarta, se desface o perisoara.

Sos olandez

3 linguri lapte sau smantana, 40 g unt, 1 galbenus, sare, zeama de lamaie.

Se incalzeste untul, se amesteca cu galbenusul batut cu lapte, smantana sau supa. Se lasa la bain-marie la foc mic sa se ingroase putin, fara sa fiarba. Se potriveste dupa gust cu sare si lamaie. Se serveste cu carne fiarta sau tocata.

Piure de cartofi copti, cu ou, rosii si parmezan ras

1 rosie, 3-4 cartofi potriviti, 3 lingurite unt, 100 g lapte, 1 galbenus.

Se fierb cartofii in coaja sau se coc. Se cojesc si se paseaza fierbinti, se adauga lapte cald, un praf de sare si se bate cu telul sau mixer-ul. Se adauga untul amestecat cu galbenusul. Se asaza intr-un vas. Deasupra se pun felii de rosii, lapte si parmezan ras. Se pune la cuptor incins, 5-10 min

Mancarica de cod cu porumb (O sursa buna de Vitamina C,B,calciu si betacaroten.)

1 cartof de marime medie,curatat si taiat cubulete

1 lingurita patrunjel verde;2 foi dafin;100g fileu de cod;300ml lapte;100g boabe porumb (congelate)

Puneti pestele la fiert in lapte,impreuna cu cartoful si frunzele de dafin.Lasati la foc mic 10 minute,sau pana ce pestele incepe sa se desfaca.Scoateti pestele,cartoful si dafinul intr-un vas si pastrati-le calde.In laptele ramas puneti porumbul si fierbeti pentru 2-3 minute.Adaugati la loc pestele si cartoful,impreuna cu patrunjelul tocat si mai dati un clocot.Cand sunt gata,pasati-le ca pe un piure.

Se serveste cald.

Omleta cu branza (bebelusi peste 10 luni.)

2 oua(pentru copii sub un an folositi doar galbenusul);2 linguri formula sau lapte matern sau lapte de vaca(depinde de varsta copilului);2 linguri cascaval ras;1 lingura unt

Se bat ouale cu laptele pana devin spumoase.Se adauga branza rasa.Intre timp untul se pune la topit,intinzandu-se bine pe suprafata tigaii.Adaugati amestecul de mai sus si coaceti la foc

potrivit,amestecand constatnt,pentru aproximativ 4 minute.Se serveste calda.

Piure de cartofi copti cu ou, rosii si parmezan ras (bebelusi de peste 10 luni)

1 rosie, 3-4 cartofi potriviti, 3 lingurite unt, 100 g lapte, 1 galbenus.

Se fierb cartofii in coaja sau se coc. Se cojesc si se paseaza firbinti, se adauga laptele cald, un praf de sare si se bate cu telul sau mixerul. Se adauga untul amestecat cu galbenusul. Se aseaza intr-un vas. Deasupra se pun felii de rosii, lapte si parmezan ras. Se pune la cuptor incins 5-10 min.

CHIFTELUTE DIN PIEPT PUI

1 Piept de pui, 1 ardeiverde/rosu,1 ou,2 fire ceapa verde, 2 catei usturoi,1 rosie mica,sare,piper.

Se dezoseaza pieptul, se taie fasii si se pune in robot/mixer cu celelalte ingrediente spre a fi tocate. Din pasta rezultata, se ia cu lingurita si se ruleaza prin faina, rezultand o chifteluta.

Se prajesc in ulei in ceaun sau tigaita.

GHIVECI DE LEGUME - de la 10 luni

un dovlecel mic taiat cubulete; un cartof taiat cubulete; un morcov dat pe razatoare; un pic de telina data pe razatoare; o ceapa tocata marunt; un ardei gras tocat marunt; 2 rosii date pe razatoare (fara pieliti); 3 linguri de orez; 1 lingurita de vegeta; 2 linguri ulei de masline Poti pune si carnita de pui sau ficatel. Pui toate ingredientele intr-o oala, apa sa treaca peste ele(cam de 2 degete)si pui la fiert.

GHIVECI DE LEGUME CU OREZ

2 cartofi,2 ardei,un dovlecel,o ceapa,100g orez,o lingura pasta de tomate,putin patrunjel,sare.

toate legumele se spala si se taie cubulete mici apoi se pun intr-o cratita cu putin ulei si apa cat sa le acopere.se fierb inabusit.orezul se spala si se fierbe separat in 2 cani de apa.cand a fiert orezul il amestecam cu legumele si mai completam cu o cana de apa.se adauga pasta de tomate si se mai fierbe 15-20min,amestecand mereu sa nu se prinda.se pune putina verdeata si sare.

Fasole verde cu carne de vita. -dupa 2 ani

Fasolea congelata se fiebe 20- 30 de minute in apa putina cu ceapa si sare. Carnea o gatesc tocanita in cantitate mai mare cu ceapa calita usor, putin ardei capia (pus la borcan cu sare),sare. se prajeste carnea 1 minut se acopera cu apa si se fierbe 1 ora si 30 minute. Apoi o maruntesc la robot si o pun in ambalaje de Danonino la congelator si scot cate o portie pentru o masa. Prepar un sos alb cu o

lingurita cu varf de faina, o lingurita de unt, si 100 ml lapte, un pic de sare. Amestec fasolea maruntita putin cu carnea si sosul si papica e gata.

Rulada de praz cu sunca (peste 10 luni)

2 fire de praz;4 felii de sunca; cascaval ras; sos Bechamel

Taiati prazul in lungime si spalati-l bine de pamant. Fierbeti-l in apa clocotita cu putina sare pana se inmoaie. In timp ce prazul fierbe, pregatiti sosul Bechamel. Asezati pe fiecare felie de sunca jumatate de fir de praz si putin cascaval ras. Rulati feliile de sunca si asezati-le intr-un vas pe care il veti introduce in cuptor. Acoperiti cu sos bechamel si cascaval ras. Lasati la gratinat cateva minute.

PERISOARE - pentru copiii peste varsta de 10 luni

500 ml. apa sau supa de zarzavat / 200 gr. carne fara os / 50 ml. lapte / 1 felie de paine

Carnea se curata de piele si de zgarciuri. Se toaca prin masina de tocat impreuna cu o felie de paine inmuiata in lapte. Se adauga sare si verdeata tocata. Din aceasta compozitie se fac cu mana bile de marimea unor nuci mici. Se scufunda in apa fierbinte sau in supa de zarzavat. Se servesc cu supa sau separat, zdrobite, cu sos de legume (vezi mai sus). Perisoarele se pot fierbe si in aburi. Se pun intr-o strecuratoare care se aseaza deasupra unei oale cu apa care fierbe. Se acopera cu capac. Se fierb astfel 40-45 minute. Pentru a verifica daca este bine fiarta, se desface o perisoara.

Placinta cu carne (brinza, mere)

si pt. bebei mai mari de 9-10 luni

ALUAT:

100ml lapte, 1 lingura drojdie, 200gr. unt (margarina), 450gr. faina, 2 oua intregi 1 galbenus (albusul se bate spuma si se unge placinta inainte de a fi bagata in cuptor)

Se face o maia din lapte caldut si drojdie si se lasa deoparte pt. 1/2 ora. Se adauga apoi oualele, untul, faina si se framinta bine (nu exagerati) si se tine apoi la frigider timp de 1/2 ora. Se intinde o foaie, se aseaza in tava unsa si tapetata cu faina, se pune umplutura si apoi deasupra cealalta foaie.

UMPLUTURI:

I) 2 cepe, 3/4 kg carne tocata (pui sau vita pt. cei mici), 1 pahar mare de piure de cartofi, patrunjel, 1 lingurita Vegeta (sau doar putina sare, de gust) Se caleste un pic ceapa (sau doar un pic inabusita cu apa), se adauga carnea tocata si se lasa sa fiarba bine, apoi condimentele. Se amesteca apoi cu piureul si se pune in tava.

II) 2-3 oua batute, brinza sarata sau dulce (1/2 kg), zahar sau sare dupa gust, patrunjel sau vanilie si stafide, dupa cum vreti placinta (dulce sau sarata)
III) 5-6 mere date prin razatoare, amestecate cu 2-3 linguri de zahar si un pic de scortisoara.

Tarta cu dovlecel (dupa 10 luni) (pregatire: 10 min./coacere: 10 + 20 min.)

150 g dovlecel;1 nuca de unt;1 praf de sare; patrunjel tocat; 1 ou 2 linguri branza de vaci

Spalati dovlecelul, curatati-l de coaja, apoi taiati-l rondele. Fierbeti la abur timp de 10 minute. Dupa ce s-a racit putin, mixati-l cu mixerul. Bateti oul ca pentru omleta, adaugati branza, pireul de dovlecel si praful de sare. Puneti amestecul intr-o forma unsa cu unt si coaceti in cuptor la bain-marie timp de 20 minute (termostat 7).

PASTA DE BRANZA CU FICATEI -dupa 10 luni

1 cutiuta branza Almete 5-6 ficatei de pui

Ficateii se fierb foarte bine. Cand sunt fierti se scot si se pun la scurs pt. cateva minute, apoi se zdrobesc cu furculita(sa nu ramana bucatele mari) si se adauga peste branza. Se amesteca pana se omogenizeaza. Se poate sevi pe paine sau amestecata cu piure de cartofi. Cantitatile sunt orientative.

Budinca de mere

2 oua, 50 g zahar, 20 g unt, 30 g faina, 250 g mere rase.

Curata cateva mere, da-le prin razatoare si presara putin zahar. Separat freaca 50 g zahar cu unt, adauga galbenusurile, apoi faina in ploaie si merele, la urma albusurile batute spuma. Se coace Âl ora intr-o forma unsa si presarata cu pesmet. Se serveste cu sirop de fructe.

Budinca de lamaie

125 g lapte, 20 g unt, 20 g zahar, 20 g faina, 1 ou, 1 lamaie.

Din unt, faina si lapte se face un sos alb. Zaharul se freaca cu galbenusul si se amesteca cu sosul dupa ce acesta s-a racit, cu putina coaja de lamaie rasa, zeama de lamaie, iar la urma cu albusul spuma. Se coace sau se fierbe in baine-marie 30 min. intr-o forma unsa cu unt si presarata cu zahar.

Budinca de dovlecei

1 dovlecel, 20 g cascaval, 1 ou, smantana, sare.

Se curata dovlecelul de coaja si se scobeste miezul cu o lingurita. Se taie in cuburi mici si se fierb 10 min. in apa cu sare. Se strecoara si se lasa sa se raceasca. Se amesteca poi cu galbenusul, cascavalul

ras, albusul spuma, Â? lingurita faina si unt. Se rastoarna intr-o forma unsa cu unt si se toarna smantana. Se coace 20-30 min. si se serveste cald sau rece.

Salata de fructe cu avocado

Avocado: Pulpa fondanta si dulce a avocadului este in general foarte apreciata de bebei. Acest fruct se asociaza foarte bine cu papaya, banana sau para. Bogat in fibre, acid folic, vitamine B12, C si E.

Preparare: Striviti sau mixati un sfert dintr-un avocado mic cu o jumatate de banana mica si 1 sau 2 linguri de lapte. Banana poate fi inlocuita cu o jumatate de papaya (laptele este facultativ)

Pasta de brinza dupa 1 an

Se alege o brinza mai grasa, mai untoasa si se paseaza bine cu furculita. Se adauga smintina si se amesteca bine pina devine ca un piure. Se adauga marar tocat marunt si , pentru copiii mai mari si ceapa tocata foarte marunt. Este foarte buna intinsa pe piine prajita.

Zdrente de oua cu ciuperci (de la 12 luni)

100 g. de ciuperci (de orice fel) ; o bucatica de unt de dimensiunile unei alune ; 2 lingurite cu smantana proaspata (25% grasime) ,1 ou , putina sare

Spalati bine ciupercile, una cate una, pentru a le curata de tot pamantul. Scurgeti-le de apa si puneti-le intr-o cratita la foc mic cu un praf de sare si unt cat o nuca. Lasati-le sa se coaca incetisor. Daca au prea multa apa mai indepartati din ea la nevoie. La sfarsitul prepararii adaugati smantana. Amestecati, stingeti focul si puneti cratita deoparte. Adaugati cand s-au racit un pic de ulei intr-o tigaie. Tot inainte de a pune tigaia pe foc, spargeti un ou si bateti galbenusul. Plasati tigaia pe foc reglat la minim si lasati sa se prajeasca, amestecand in continuu, incetisor, fara a bate.. Adaugati ciupercile gatite si serviti. Atentie la temperatura. Fiti atenti sa nu friga.

CONOPIDA CU CARNE - dupa 12 luni

conopida curatata buchetele o fierb in apa cu sare max 10 min, o scot si o las intr-o strecuratoare. O ceapa taiata cubulete si bucatile de carne le calesc extrem de putin in ulei si in max 5 min (cu focul mic) pun apa deasupra, las la fiert, iau spuma carnii. cind carnea este cam pe jumatate facuta (mai ales daca este de vitel) pun deasupra ei bucatile de conopida, fac un sos din putina faina, apa si rosii cubulete, pun sare, si bag cratita la cuptor. Eu o tin max 40 min fara capac, si inca 30 cu capac. este gata cind infig furculita si conopida si carnea sunt moi. Se pot pune 1-2 legaturi de patrunjel tocat. Copii

mei ling farfuriile. Deasupra se pune smintina. La fel fac si mincarea de dovlecei sau fasole verde. Pofta buna!

Omleta spaniola (dupa 12 luni)

3 linguri de ulei de masline; 2 ceape tocate marunt; 2 catei de usturoi, zdrobiti; 1 ardei gras rosu, curatat de seminte, taiat bucatele; 4 oua, sare si piper; 2 cartofi mari, fierti si zdrobiti; 2 linguri patrunjel tocat

Incalziti 2 linguri de ulei intr-o tigaie de 24 cm, caliti in el ceapa. Adaugati usturoiul si ardeiul si caliti 10 minute. Bateti intr-un castron ouale cu sarea si piperul, adaugati cartofii, patrunjelul si amestecul precedent. Incalziti restul de ulei in tigaie, turnati amestecul si prajiti 5 minute, scuturand din cand in cand tigaia. Puneti tigaia pentru 3 minute sub grill (cu putina dexteritate omleta se poate intoarce in tigaie, dar trebuie sa ramana intreaga). Mutati prin alunecare omleta pe un platou si taiati-o in portii.

Tian de legume (dupa 12 luni)

3 linguri de ulei de masline; 1 ceapa tocata; 2 catei de usturoi, zdrobiti; 500 g dovlecei tocati; 250 g spanac fiert, zdrobit; 4 linguri de orez fiert; 3 oua batute; 50 g branza gruyère rasa; 1 lingura de supa de pesmet negru; 1 lingura de supa de parmezan ras

Incalziti uleiul intr-o tigaie, adaugati si prajiti ceapa pana devine sticloasa.Adaugati usturoiul, dovleceii si caliti timp de 5 minute, amestecand din timp in timp.Adaugati spanacul, orezul, ouale, branza, sarati, piperati si amestecati bine.Turnati intr-o forma de sufleu din ceramica rezistenta, unsa cu unt, presarati cu pesment si parmezan. Coaceti 35 minute la cuptor (180°C). Serviti cu salata varde.

Piure de spanac

200 g spanac, 1 lingurita zahar, 5 g unt, 5 g faina, 100 ml lapte, 5 g orez, sare, lamaie.

Se spala spanacul pana apa iese curata, se scot coditele si se lasa sa se scurga. Se fierbe inabusit in zeama lui sau in bain -marie. Se toaca pe un fund de lemn. Separat, se face un sos Bechamel din 5 g unt, faina si lapte. Se pune spanacul in sos, orezul care a fost fiert separat, si se lasa sa mai fiarba putin. Se ia de pe foc si se adauga zeama de lamaie. Spanacul nu va fi consumat reancalzit, deoarece este daunator sanatatii!

FICAT DE PUI CU LEGUME

Fierul il gasim in carne, galbenus de ou, legume uscate, fasole, mazare.

Pun apa la fiert si cind da in clocot pun: cartofi ,morcovi,putin dovlecel si inainte cu 10 min.da a opri focul adaug si verdeata(patrunjel si marar). Ficatul il fierb separat,cam o jumatate de ora. Apoi scot toate legumele,le las sa se raceasca,ficatul il pasez cu furculita ,pentru a fi sigura ca nu mai este nici o atisoara . Dupa ce sau racit legumele, le pun in blender apoi pun si ficatul le amestec, iar cind sunt gata adaug o lingura de smintina(de la danone pun eu ,degresata) sau iaurt si gata masa!

"Gratin miracle" (de la 12 luni, pentru o masa in familie de 4-6 persoane):

125 g gris de grau fin ; ½ litru lapte degresat ; 30 g unt ; 75 g cascaval ras ; o cutie de ton zdrobit ; 3-4 rosii

un pic de sare si de piper (mai bine adaugati numai in farfuria dvs.)

Puneti la fiert laptele, adaugati untul, clocotiti, apoi adaugati grisul, lasati sa fiarba un minut, adaugati cascavalul, ouale unul cate unul, sarea si piperul. Intindeti cu ajutorul unei spatule intr-o forma unsa cu unt, asezati deasupra tonul scurs bine si rosiile taiate in rondele fine. Pudrati cu cascaval si puneti la cuptor pentru 15-20 minute, cu termostatul la 7. Serviti!

Frigarui de peste (dupa 12 luni)

40 g de peste (morun proaspat, somon si ton; 4 tomate bine coapte; 4 bucatele de broccoli (conopida italiana); 2 linguri cu ulei de masline; 2 lingurite cu suc de lamaie; Se taie fiecare peste in 4 bucati si se marineaza la rece in sucul de lamaie si in ulei timp de o ora. Se pune brocoli intr-un sfert de litru de apa sarata in clocot si se fierbe 5 minute. Se realizeaza, apoi, frigaruile, intercaland pestele, tomatele si brocoli. Se prajesc intr-o tigaie

Sandwich cald cu branza si sunca (dupa 12 luni)

2 felii de paine (luati o paine feliata); o jumatate de felie de sunca; branza gruyere (o varietate de svaiter) rasa; unt

Prajiti painea la prajitor/toaster. Ungeti cu unt feliile calde de paine, si puneti sunca pe una dintre ele. Sandvisul fiind facut, acoperiti-l cu branza gruyere rasa si cu o bucatica de unt cat o nuca. Dati la cuptor, si lasati cateva minute, la pozitia gratar, pana cand branza se topeste. Taiati sandvisul in bucatele, pe care le aranjati pe farfuria micutului.

MANCARE DE MORCOVI

500 g morcovi, 1 lingurita zahar, 50 ml smantana, 50 g unt, 1 legatura patrunjel verde, sare

Curata morcovii, spala-i si taie-i in rondele. Pune-i la calit intr-o cratita cu unt si cu atata apa cat sa ii acopere. Cand morcovii s-au inmuiat, adauga zaharul si smantana in care ai dizolvat faina. Mai lasa mancarea la foc potrivit, timp de 5 minute, ca sa fiarba usor. Potriveste de sare si presare pe deasupra patrunjel verde tocat marunt.

Budinca din branza de vaci peste 1 an

150 gr. branza de vaci / o lingura de zahar / un ou / putina sare

Se paseaza branza de vaci. Se adauga zaharul si galbenusul, se amesteca bine. Separat albusul de bate spuma, apoi se amesteca cu branza. Compozitia se toarna intr-o forma unsa cu unt si presarata cu pesmet. Se coace in baia de aburi (vasul in care este pusa budinca este pus intr-o oala cu apa care fierbe. Se acopera cu un capac. In aceste fel, grasimea care tapiseaza vasul nu se arde. Prin ardere, aceasta se transforma in acroleina, substanta iritanta pentru organism.)

Gogosele cu mere peste 1 an

2 mere, 1 ou, coaja de lamaie, 1 lingura de faina, foarte putin zahar, unt.

Merele rase se amesteca cu galbenusul si lingura de faina. Se bate albusul spuma cu coaja de lamaie si zaharul si se amesteca cu merele. Se prajesc in unt. Se scot pe un servet pentru a absoarbe untul. Se pudreaza cu zahar vanilat. Se recomanda copiilor peste un an

“Fondue” de legume (dupa 12 luni)

4 morcovi (carote); cateva buchetele de conopida; cateva rosii “cireasa” sau feliute de rosie; cateva bucatele de castravete; pahar cu amestec de branza cu smantana (frisca) groasa; 4 linguri de branza de vaci; sare, piper ; frunze de menta si ceapa ciorii (se poate inlocui cu cozi de ceapa verde)

Bateti cu furculita branza de vaci cu smantana, tocati cu mixerul foile de menta si ceapa ciorii si adaugati in pasta de branza. Sarati, piperati, amestecati: sosul este gata! Turnati-l intr-un castron de salata. Puneti scobitori in bucatelele de legume. Copilul nu mai are decat sa le inmoaie in sos si sa ciuguleasca.

Sufle de legume (dupa 12 luni)

3 carote; 2 cartofi; unt; sare; 2 lingurite de lapte concentrat; 1 ou

Fierbeti cartofii si morcovii. Curatati de coaja si taiati bucatele. Le zdrobiti cu presa de pireu. Amestecati cu untul, sarea, laptele concentrat si galbenusul de ou. Bateti albusul spuma si inglobati usor

in pireu. Varsati totul in forme mici, unse cu unt. Coaceti la cuptor la foc moale, aproximativ 20 minute (supravegheati coacerea).

Mancare gratinata cu ton (dupa 12 luni) Pentru 4-6 persoane

125 g de gris de griu; jumatate de litru de lapte semismantanit; 30 g de unt; 75 g de branza gen svaiter rasa ; 4 oua ; o cutie mica cu ton farimitat; 3-4 tomate

putina sare si putin piper (este de preferat sa-si mai puna fiecare in farfurie daca este nevoie)

Se incalzeste laptele cu untul pana da in clocot, se adauga grisul si se lasa sa fiarba 1 minut, se pun branza tip svaiter, ouale unul cate unul, sarea si piperul. Amestecul obtinut se intinde bine intr-un vas uns cu unt. Deasupra se aseaza tonul scurs si tomatele taiate in rondele subtiri. Se presara branza gen svaiter si se da la cuptor (termostat 7) 15-20 de minute. Se serveste.

Oua cocotte cu smantana (dupa 12 luni) (Pentru 1 copil)

1 ou; un sfert de felie de jambon; 2 lingurite cu smantana proaspata;
2 linguri cu branza gen svaiter rasa

Intr-un vas termorezistent se pun succesiv : o lingura de smantana proaspata, sfertul de felie de jambon taiat in bucati foarte subtiri, oul intreg, si restul de smantana proaspata. Se presara branza tip svaiter rasa, se baga in cuptorul incalzit in prealabil si se lasa sa se coaca 4-5 minute.

Vanata cu branza Roquefort (dupa 12 luni)

o jumatate de vanata ; 1 cartof mare ; 30 g de branza Roquefort ; Se taie in cuburi si se fierb vanata in coaja si cartoful curatat (daca este posibil se fierb la abur).

Se zdrobesc si se amesteca impreuna cu branza Roquefort.

Gogosele din iaurt peste 1 an

1 ou, iaurt 200 gr., 9 linguri de faina, 2 linguri de zahar

Se amesteca componentele pana se obtine o pasta groasa. Se pune pe foc o oala mai adanca cu ulei, astfel incat gogosile sa se scufunde in lichid. Se pun cate una si se prajesc.

MAMALIGUTA CU UNT PENTRU ORICINE(BEBEI PESTE 1 AN)

Compozitie: oua fierte; unt; branza de vaci (orice fel de branza va place!); smantana;

Faci o mamaliga bine fiarta. Compozitia se pune intr-un vas si peste un strat de mamaliga cam de un deget. Se baga la cuptor 10 minute si daca vreti deasupra se rade cascaval. Se serveste cald.

Avantajul acestei retete e ca poti combina elementele in orice cantitate doresti.

Cosulete cu mandarine si cu crema de ciocolata alba (dupa 1 an)
(Pentru 4 portii)
4 mandarine 100 g de ciocolata alba ; 60 g de zahar pudra ; 2 linguri cu apa ; 4 linguri cu smantana proaspata
Se topeste ciocolata alba pe foc foarte mic, intr-o craticioara cu fund anti-adeziv (de care nu se lipeste ceea ce se gateste in cratita), cu zaharul si apa in 10 minute. Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca. Se decupeaza coaja mandarinelor in asa fel incat sa se obtina mici castronase (ca si cum li s-ar scoate mandarinelor palaria sau capacul), si avand grija sa nu se deterioreze feliile de mandarina, se scoate tot fructul din coaja fara a rupe coaja deloc. Se bate usor smantana proaspata, si se incorporeaza impreuna cu feliile mandarinelor (taiate in doua) in ciocolata topita. In final, se tranvazeaza cu grija aceasta crema groasa in cosuletele formate din coaja mandarinelor. Se serveste rece si proaspat.
bucatele mititele le pun pe felii de rosii, desupra felii de ardei gras, o bucatica de unt deasupra, le infasor in
staniol si le pun pe gratar Delicios!!! plus marar tocat si un strop de lamaie cu cartof natur.
pentru pranz ardei sau gogosari umpluti:
Desert (foarte simplu) 1 an
2 biscuiti patrati; iaurt de fructe; sirop; capsuni; zahar praf
puneti biscuitii in sirop cam 1 minut.
puneti apoi pe o farfurie, ungeti biscuitii cu iaurt de fructe apoi puneti altul deasupra si ungeti tot asa, deasupra puneti capsuna taiata in feliute subtiri si presarati un pic de zahar praf pe deasupra. in caz ca nu aveti capsuna puteti pune altceva de exemplu piersici din compot sau alte fructe. pt. copii de 18 luni puteti pune si m&m bomboane. fierul il gasim in carne, galbenus de ou, legume uscate, fasole, mazare. pun apa la fiert si cind da in clocot pun: cartofi ,morcovi,putin dovlecel si inainte cu 10 min.da a opri focul adaug si verdeata(patrunjel si marar).Ficatul il fierb separat,cam o jumatate de ora. Apoi scot toate legumele,le las sa se raceasca,ficatul il pasez cu furculita, pentru a fi sigura ca nu mai este nici o atisoara .Dupa ce sau racit legumele, le pun in blender apoi pun si ficatul le amestec, iar cind sunt gata adaug o lingura de smintina (de la danone pun eu, degresata) sau iaurt si gata masa!
Fondant de ardei (dupa 12 luni)
80 g branza , 1 oua ,1 varf de cutit de sare ,

Inainte de a incepe, incalziti cuptorul la 200°C. Introduceti ardeiul spalat si curatat. Curatati ardeiul copt de coaja. Tocati-l fin cu mixerul. Se recomanda sa il pasati pentru a indeparta eventualele resturi de coaja ramase! Adaugati oul, branza si sarea. Puneti pireul intr-un mic bol (sau mai multe) pe care il veti pune intr-un vas umplut pe jumatate cu apa. Fierbeti 20 minute la bain-marie in cuptorul cald (trebuie sa fie de la coptul ardeiului!), lasati sa se racoreasca pentru a fi servit caldut. Decorati dupa placere.

Sufleu de dovleac (dupa 12 luni)

cateva bucati de dovleac ; 1 litru de lapte ; 3 oua ; 150 g zahar

Bucatile de dovleac se pun la fiert in apa sarata, clocotita. Se scot din apa cat sunt inca tari si se usuca in cuptor.Se zdrobesc. Se amesteca in proportia urmatoare: 30 g pulpa de dovleac la 1 litru de lapte, 3 oua si 150 g zahar. Se toarna in forme mici, unse cu unt si se coc la cuptor.

Piuree de spanac cu smantana (pentru copii mai mari de 1 an)

1kg spanac , 4 oua , 100 ml smantana , 100 g unt (+20 g pentru formele de prajituri) , 750 ml lapte , 50 g faina
sare, piper ,un varf de cutit de nucsoara (praf)

Incepeti prin a fierbe spanacul 5 minute; clatiti-l apoi cu apa rece si scurgeti-l bine. Pregatiti apoi sosul bechamel. Puneti 50 g de unt intr-o cratita, adaugati faina si lasati sa fiarba timp de 4 minute. Adaugati apoi laptele, sarea, piperul si nucsoara. Lasati sa fiarba la foc mic pana da in clocot, amestecand insa tot timpul. Sosul este gata, lasati-l sa se raceasca. Ocupati-va acum de spanac. Intr-o cratita incinsa puneti restul de unt si adaugati spanacul taiat marunt. Puneti, dupa gust, putina sare si piper si 2 linguri de sos bechamel. Luati cratita de pe foc, adaugati ouale in spanac si amestecati bine. Preincalziti cuptorul (foarte fierbinte). Intre timp ungeti cu unt formele de prajituri, dupa care le umpleti cu aluatul de spanac obtinut anterior. Luati o tava adanca, puneti in ea formele de prajituri deja umplute cu aluat si umpleti tava cu apa clocotita pana la jumatatea inaltimii formelor de prajituri. Introduceti tava in cuptor si lasati-o timp de 25 de minute. Cu 5 minute inainte de a o scoate, reveniti la sosul bechamel. Adaugati-i smantana si puneti-l la fiert timp de 2 minute. Scoateti apoi tava cu formele de prajituri din cuptor, scoateti painicile de spanac din acestea si puneti-le pe o farfurie. Varsati sosul bechamel deasupra lor si puteti servi masa. Pofta buna!

Sfaturi: Cu cat puneti mai multe oua, cu atat painea va fi mai putin moale Puteti utiliza spanac congelat deja taiat care va fi la fel de bun.

Turta de cartofi (dupa 12 luni)
200 g cartofi , 2 linguri lapte , 1 ou ,unt cat o nuca , sare
Preparati un pireu de cartofi. Incorporati in pireu putina faina (cat iei in degete), doua linguri lapte si un ou. Dati amestecului forma unei turte. Desenati cu cutitul un model frumos. Ungeti cu galbenus de ou, presarati cu bucatele de unt. Rumeniti 15 minute in cuptorul cald.
Prajitura cu masline (de la 12 luni):
200 g faina , 125 g unt , 3 oua , 1 pumn de cascaval ras (sau o lingura de supa cu parmezan) , 100 g bucatele de bacon afumat , 100 g masline verzi fara samburi , 100 g jambon , un pliculet de drojdie Amestecati faina, untul, sarea, pana obtineti o coca uniforma. Adaugati ouale intregi, unul cate unul. Apoi, puneti parmezanul sau cascavalul ras, baconul, jambonul taiat in bucatele mici si maslinele fara samburi. Amestecati totul foarte bine. Adaugati apoi drojdia, varsati totul intr-o forma antiadeziva lunga de 25 cm. Coaceti cu termostatul la 6 (180°C) timp de o ora. Cand checul este bine aurit si umflat, verificati cu ajutorul unui cutit coacerea sa (daca cutitul iese din aluat aproape curat, s-a copt). Retata ideala pentru picnic.
Frigarui de peste (dupa 12 luni)
40 g de peste (morun proaspat, somon si ton; 4 tomate bine coapte;
4 bucatele de broccoli (conopida italiana); 2 linguri cu ulei de masline; 2 lingurite cu suc de lamaie; Se taie fiecare peste in 4 bucati si se marineaza la rece in sucul de lamaie si in ulei timp de o ora. Se pune brocoli intr-un sfert de litru de apa sarata in clocot si se fierbe 5 minute.
Se realizeaza, apoi, frigaruile, intercaland pestele, tomatele si brocoli. Se prajesc intr-o tigaie
Merlan cu branza gen svaiter (dupa 18 luni)
1 file mic de merlan (aproximativ 30 de grame; jumatate de dovlecel;
1 lingurita cu branza gen svaiter rasa; 2 lingurite cu lapte; putina sare; putin patrunjel
Pestele, pe care s-a presarat sare, se prajeste in unt intr-o tigaie. Pe el se presara branza si se stropeste cu laptele. Se acopera tigaia si se lasa sa fiarba 5 minute. Se taie dovlecelul in rondele si se fierbe in bain marin impreuna cu patrunjelul. Dupa ce au fiert toate, se scoate patrunjelul si se serveste
Placinta cu carne (brinza, mere) si pt. bebei mai mari de 9-10 luni
ALUAT:
100ml lapte, 1 lingura drojdie, 200gr. unt (margarina), 450gr. faina, 2 oua intregi 1 galbenus (albusul se bate spuma si se unge placinta

inainte de a fi bagata in cuptor) Se face o maia din lapte caldut si drojdie si se lasa deoparte pt. 1/2 ora. Se adauga apoi oualele, untul, faina si se framinta bine (nu exagerati) si se tine apoi la frigider timp de 1/2 ora. Se intinde o foaie, se aseaza in tava unsa si tapetata cu faina, se pune umplutura si apoi deasupra cealalta foaie. UMPLUTURI:

I) 2 cepe, 3/4 kg carne tocata (pui sau vita pt. cei mici), 1 pahar mare de piure de cartofi, patrunjel, 1 lingurita Vegeta (sau doar putina sare, de gust) Se caleste un pic ceapa (sau doar un pic inabusita cu apa), se adauga carnea tocata si se lasa sa fiarba bine, apoi condimentele. Se amesteca apoi cu piureul si se pune in tava.

II) 2-3 oua batute, brinza sarata sau dulce (1/2 kg), zahar sau sare dupa gust, patrunjel sau vanilie si stafide, dupa cum vreti placinta (dulce sau sarata)

III) 5-6 mere date prin razatoare, amestecate cu 2-3 linguri de zahar si un pic de scortisoara.

Prajitura cu crema si biscuiti peste 1 an Timp de pregatire: 20 min.

Ingrediente: in functie de forma folosita:

1-2 pachet de biscuiti (normali); 2 plicuri budinca vanilie+ciocolata; lapte pentru prepararea budincilor; zahar pudra pentru prepararea budincilor; optional: aroma de vanilie (pentru budinca de vanilie) si aroma de rom (pentru cea de ciocolata)

80-100 ml. lapte (pentru insiroparea biscuitilor)

pentru decor: bilute colorate, stelute, perlute, orice, chiar si ciocolata rasa (in cazul in care deasupra se va pune budinca de vanilie - pentru contrast)

Se pun in tava (forma) biscuitii si se insiropeaza (nu foarte mult) cu lapte. Peste stratul de biscuiti se intinde prima budinca preparata (nu are importanta care dintre cele doua) apoi se mai pune un strat de biscuiti si ei insiropati (cu restul de lapte) si la urma cea de-a doua budinca. Peste se orneaza dupa preferintele piticului care o s-o devoreze.

Se da la rece pentru cel putin 1/2 h si se serveste ca un desert extrem de racoritor si apreciat de cei mici.

Budinca din branza de vaci peste 1 an

150 gr. branza de vaci / o lingura de zahar / un ou / putina sare

Se paseaza branza de vaci. Se adauga zaharul si galbenusul, se amesteca bine. Separat albusul de bate spuma, apoi se amesteca cu branza. Compozitia se toarna intr-o forma unsa cu unt si presarata cu pesmet. Se coace in baia de aburi (vasul in care este pusa budinca

este pus intr-o oala cu apa care fierbe. Se acopera cu un capac. In aceste fel, grasimea care tapiseaza vasul nu se arde. Prin ardere, aceasta se transforma in acroleina, substanta iritanta pentru organism.)

Cartofi copti cu unt

Cartoful copt are mult mai multe proprietati nutritive decat cel fiert sau prajit. Contine vitamina C si este placut la gust. Inmuiat cu putin unt sau branza de vaci va fi foarte apreciat de bebelus.

Desert (foarte simplu) 1 an

2 biscuiti patrati; iaurt de fructe; sirop; capsuni; zahar praf

puneti biscuitii in sirop cam 1 minut. puneti apoi pe o farfurie, ungeti biscuitii cu iaurt de fructe apoi puneti altul deasupra si ungeti tot asa, deasupra puneti capsuna taiata in feliute subtiri si presarati un pic de zahar praf pe deasupra. in caz ca nu aveti capsuna puteti pune altceva de exemplu piersici din compot sau alte fructe. pt. copii de 18 luni puteti pune si m&m bomboane

hamburgeri pt toata lumea si chiar pt bebei

se ia 1/2 kg carne de vaca tocata(sau se toaca)...se framinta bine,se adauga sare si apa pina cind carnea devine mai moale si usor de modelat. se fac bile mari cit un mar mijlociu apoi se turtesc in palma si se da forma rotunda pe margini...sa fie groase de 1 cm. mai ai nevoie de rosii taiate felii rotunde. ceapa taiata rondele(inele). frunze de salata. maioneza si ketchup. chifle(taiate in 2) sau buns. brinza felii alba sau galbena sau amindoua

Se incinge gratarul..se pun hamburgerii se preseaza si punem capacul. se lasa cam 3 minute, se intorc si se preseaza iar se inchide capacul, se lasa iar 3 minute, si tot asa pina cind credeti ca sint gata, dar sa nu uitati sa presati, daca nu-i presati se umfla si se fac rotunzi, trebuie sa ramina plati, cind sint aproape gata se pune cite o felie de brinza pe hamburgeri si se mai lasa sa stea la caldura pina cind se topeste brinza, apoi se scot, se pun intre chifle sau buns, se adauga rondele de ceapa de rosii,se pune frunza de salata, si maioneza si ketchup, in virf sa fie iar o jumate de chifla, yummy

Mazare cu cartofi si ou dupa 1 an sau fara ou si mazare de la 5 luni

2 cartofei
40 gr mazare
un galbenus de ou

Se fierb cartofii cu mazarea, separat oul, apoi se amesteca, se paseaza si e pune putina sare. Daca se inlocuieste mazarea cu alta leguma si oul cu carnita, se poate da si de la 5 luni.

Peste delicios

Timp de pregatire: 5 min

Timp de coacere: 10-15 min.

Ingrediente: 1 peste (la alegere - de preferinta fara oase mici) fara cap si coada; 20-30 g. Unt; 1lgt.Vegeta sau, daca nu este agreat, se foloseste sare si piper - dupa gust; 2-3 catei de usturoi taiati felii; 50-80 ml.vin alb (dulce)

pentru decor: cateva felii de lamaie si/sau 2 frunze de salata verde

O folie de aluminiu (trebuie sa depaseasca lungimea pestelui cu cate 10-20 cm. la fiecare capat), se unge cu unt; se pune pestele, care se condimenteaza cu ingredientele de mai sus, apoi se pliaza folia peste peste (ca un pachet) ermetic, nu inaite de a turna si vinul. Se pune totul intr-o tava si se introduce pentru aprox.15 min intr-un cuptor bine incins. Un platou se orneaza cu frunzele de salata verde si cu feliile de lamaie peste care se va scoate pestele (eventual taiat dupa scoaterea din cuptor in bucati la dimensiuni dorite de dvs.). Se serveste cu cartofi natur sau cu mamaliguta (va fi mai apreciata de copii). Un sfat: In apa de fierbere, pentru mamaliguta, se adauga si 1 lg.de unt si sare (dupa gust) - o va face mai delicioasa!!!

pilaf cu legume pt bb dupa 1 an

se spala orezul. intr-o cratita de teflon se pune putin unt sau ulei si se adauga orezul..se amesteca putin si se adauga putina apa pt inabusit...apoi se pune putina ceapa tocata,ardei gras tocat marunt,morcov ras,se lasa sa fiarba impreuna..cind orezul e putin inmuiat se adauga cartof cubulete mici si dovlecel,boabe de mazare si se lasa sa mai fiarba..cind toate ingredientele sint fierte se adauga sare,marar si bulion..se mai amesteca si se mai firbe putin,se adauga apa pt ca orezul sa nu fie tare...sa fie putin cremos...se gusta ..se poate adauga si carne de pui fiarta in supa..(se mai pot adauga si alte legume...fasole verde,conopida..ce legume ai in casa)...

Prajitura Alaska

Se face cu o zi inainte o inghetat(sau se poate cumpara de-a gata) si se pune in doua tavite la congelator.

1.-se face o rulada din coca de biscuiti(la fel se pot folosi piscoturi cumparate),si dupa ce s-a copt,se taie in patru dreptunghiuri.

2.-intr-un castron se pun capsunele curatate,spalate si scurse,amestecate cu zahar pudra si rom.

3.-se bat albusurile cu un praf de sare si 150 g zahar
4.-pe o farfurie se aseaza un dreptunghi din biscuiti,un calup de inghetata,un strat gros de capsune si deasupra al doilea calup de inghetata.
5.-se imbraca totul cu restul de biscuiti
6.-totul se acopera cu albusul batut spuma
7.-se orneaza cu capsune,iar pe albus se fac linii cu varful furculitei inmuiata in ciocolata

TORT PENTRU 1 AN

blat obisnuit de tort (pandispan)
crema de vanilie
fructe din compot sau crude

Faci blatul din pandispan obisnuit :10 oua, 10 linguri zahar, 10 linguri faina; bati albusurile spuma tare, adaugi zaharul si bati din nou pina se tine pe tel sau mixer ca merge mai repede si nu te doare nici mina, adaugi ouale si faina mestecind prin rasturnare si nu foarte multsa nu iese aerul din bezea; daca vrei poti sa adaugi zahar vanilat si coaja de lamiie sau portocala: il pui in tava unsa cu ulei si tapetata cu faina in prealabil si bagi repede la cuptorul incins dinainte; il lasi 20-30 min ; il incerci cu scobitoarea; cind il scoti din cuptor il scoti imediat din tava. Dupa ce se raceste il tai in 2 sau 3 si il insiropezi cu compotul sau sirop din apa, zahar, vanilie si altele. Tai fructele bucatele mici (struguri din compot, mere, portocale, banane, etc si le asezi peste feliile taiate din blat. pui crema de vanilie (sau lamiie) peste blat si la final il imbraci in frisca (mie imi place cea facuta din smintina , nu o suport pe cea la plicuri. Iti trebuie smintina speciala pt. frisca, cu grasime mai putina, se gaseste peste tot varsata). Ornezi cu fructe si inveti puiutul sa sufle in lunimare!!!

DESERT PT.BEBEI DE 1 AN

6 mere. 6 oua, 6 linguri de zahar, 6 linguri de faina
Pt tava: unt cca 1/2 pachet si 2-3 linguri de zahar; untul rams se pune in si intre mere.
Pt sirop: 1 pahar de apa si 1-2 linguri de zahar
Frisca 1 plic sau un tub

Merele se curata de coaja si de casuta fara sa le tai in jumatati si se pun intr-o tava inalta, unsa cu unt si pudrata cu 2-3 linguri de zahar. Se baga in cuptorul incins si se lasa la copt pana cand sunt suficient de moi (poti baga usor o scobitoare in ele)
Intre timp freci galbenusurile cu zaharul pana cand acesta se topeste, adaugi apoi faina si la final albusurile batute spuma. Aceasta

compozitie o torni peste merele coapte si mai lasi totul la cuptor pana cand aluatul capata o culoare aurie (culoarea aceea de pandispan copt). Poti vedea daca este copt tot intepandu-l cu o scobitoare. Daca atunci cand scoti scobitoarea compozitia ramasa pe ea nu este cleioasa este OK (nu ma prea pricep sa dau explicatii asa e?).
Scoti tortul din cuptor, il lasi cam 10 minute sa se raceasca si dupa aceea pui deasupra un platou, intorci tava si il rastorni.
Se prepara un sirop dintr-un pahar de apa si 1-2 linguri de zahar si se insiropeaza blatul. Optional poti adauga esente de migdale sau vanilie sau lamaie.
Totul se imbraca cu frisca si se da la rece. Este racoros si usor; se poate manca si fara frisca dar nu mai este atat de aspectuos. Sper sa va placa.

Taietei fierti, scursi si trecuti prin apa rece

branzica facuta in casa din 1 litru lapte fiert in care adaug un iaurt (pun jumatate din branzica), o mana de stafide puse cu vreo 20 minute inainte in apa calduta ; 1 iaurt, 1 ou, zahar 1 lingura (sau dupa gust;tot optional zahar vanillnat)
Amestec oul cu zahar si cu stafidele, adaug iaurtul, branza sfaramata cu furculita si taieteii. Pun totul intr-o craticioara si dau la cuptor(incins) la foc potrivit.

Sodou

1 pahar lapte, 1 galbenus, zahar, Frec oul cu zahar,adau laptele fierbinte si tin totul pe baie de aburi amestecand tot timpul pana are o consistenta cremoasa (ca o smantana mai subtire).
Se serveste caldut si bebeii il adora.

Prajitura cu iaurt (dupa 12 luni)

1 borcan de iaurt; 3 borcane (1 borcan = echivalentul continutului borcanului de iaurt utilizat) cu faina; 1 borcan cu zahar; o jumatate de borcan cu ulei; 2 oua; 1 pachetel de zahar vanilat ; jumatate de pachetel de drojdie; putina sare
Se amesteca toate ingredientele si se pun la copt in cuptorul incins la 200°C, unde se tin timp de 30 de minute. Dupa ce prajitura este gata, se scoate din cuptor si se lasa sa se raceasca putin inainte de a i-o servi bebelusului. Reteta poate fi modificata dupa dorinta celui care o prepara, adaugand fructe sau pasta de ciocolata.

Crema de ciocolata (dupa 1 an)(Pentru 4 portii)

3 galbenusuri de ou ; jumatate de litru de lapte ; 60 g de ciocolata amaruie

Se rupe ciocolata in bucati si se topeste in bain-marie. Se adauga laptele caldut si galbenusurile batute, si se amesteca. Se pune crema obtinuta pe foc, intr-o cratita, si se amesteca incontinuu (dar nu se lasa sa clocoteasca pentru ca crema sa nu se taie/ sa nu se acreasca). Se tine pe foc pana se ingroasa. Se lasa sa se raceasca si se serveste.

Orez OLE! (dupa 12 luni) Pentru 4 portii:

1 litru de lapte; 180 g de orez cu bobul rotund; 2 oua; 150 g de zahar pudra; 1 baton de vanilie ; sare

Fierbeti orezul 5 minute in apa care clocoteste. Scurgeti orezul de apa, apoi lasati-l sa fiarba pe foc mic in laptele parfumat cu batonul de vanilie. Cand orezul a absorbit tot laptele, luati cratita de pe foc si scoateti batonul de vanilie. Bateti ouale cu telul, incorporand treptat zaharul. Adaugati ouale peste orez, puneti totul intr-o forma unsa cu unt, si dati 10 minute la cuptor, termostat 3. Serviti caldut.

Pasta de brinza (dupa 1 an)

Se alege o brinza mai grasa, mai untoasa si se paseaza bine cu furculita. Se adauga smintina si se amesteca bine pina devine ca un piure. Se adauga marar tocat marunt si , pentru copiii mai mari si ceapa tocata foarte marunt. Este foarte buna intinsa pe piine prajita.

Dovlecei umpluti cu carne (de la 1 an)

masa de prânz, felul al doilea

Ingrediente pentru 4 portii

4 dovlecei; 250 g carne de vita sau de pasare; 3 lingurita de orez; un ou; sare, dupa gust; legatura de marar; legatura de patrunjel; 2 linguri de ulei; ceapa de marime medie; lingura de bulion.

Se curata dovleceii de coaja, se spala, se taie în jumatate si se scobesc, înlaturându-li-se semintele. Se spala bine carnea, se trece prin masina de tocat sau prin robot. Se bate oul, orezul se spala în doua ape si se amesteca cu carnea. Se adauga la acestea o parte din verdeata tocata marunt si se amesteca totul pâna se obtine o pasta omogena. Între timp se încinge bine cuptorul.

Se umplu dovleceii cu compozitia astfel obtinuta si se asaza într-o tava cu peretii înalti. Se face un sos dintr-o lingura de bulion, ceapa taiata solzisori si o ceasca de apa. Se toarna sosul peste dovlecei si se adauga cele doua linguri de ulei si restul de verdeata tocata. Se introduce tava în cuptor si se lasa timp de doua ore, la foc încet.

Din când în când, se mai poate adauga câte o cescuta de apa, în caz ca sosul scade foarte mult.

Dovlecei cu smântâna (de la 18 luni)

masa de seara
Ingrediente pentru 2 portii
2 dovlecei; 250 g brânza de vaci; 4 linguri de gris sau orez ; 2 oua; 100 g smântâna; o legatura de marar; 20 g unt; sare, dupa gust.
Se curata dovleceii de coaja, se spala si se pun la foc mic timp de 10 minute. Nu trebuie fierti, ci doar opariti. Se scot într-o strecuratoare, se scurg si se lasa la racit. Între timp, se fierbe bine orezul sau grisul, apoi se trece printr-un jet de apa rece.Se amesteca brânza de vaci cu orezul (grisul) fiert si racit. Se bat galbenusurile bine si se toarna peste brânza. Se lasa compozitia sa se odihneasca în timp ce din dovlecei se scot miezul si semintele. Se încinge bine cuptorul. Se bat albusurile spuma si se amesteca cu pasta de brânza, la care se adauga în cele din urma smântâna, sarea si mararul maruntit bine. Se amesteca pâna ce se omogenizeaza compozitia. Se umplu dovleceii si se aseaza într-o tava unsa cu unt si putin pesmet. Deasupra se pun doua-trei cubulete de unt. Se lasa la foc moderat maximum o jumatate de ora. Se servesc calzi sau reci, dupa preferinta
Mere cu miere
1/2kg mere; sucul de la 2 mere; sucul de la o portocala; sucul de la o piersica; zeama de la 1/2 lamaie; 1/2 banana; 200g branza de vaci; o lingura unt; 2 linguri stafide; 50ml smantana; 100ml miere
Merele se curata de coaja si se dau prin razatoare,amestecandu-se apoi cu restul ingredientelor. Se obtine o pasta delicioasa care se serveste ca mic dejun sau desert.
Prajitura de Savoie cu nuca de cocos(dupa 12 luni) Pentru 6 persoane:
170 g de zahar ; 4 oua ; 30 g de nuca de cocos rasa ; 80 g de faina sau 40g de faina + 40g de fecula de cartofi ;
Incalziti cuptorul la 180ºC (termostat 5). Separati albusurile de galbenusuri, si amestecati galbenusurile cu zaharul. Adaugati nuca de cocos si faina (+ fecula). Amestecati totul bine. Bateti albusurile pana obtineti o spuma tare, pe care o incorporati in amestecul de galbenusuri. Amestecati, apoi, pana obtineti o pasta omogena. Puneti preparatul intr-o forma unsa cu unt si dati-o la cuptor. Lasati sa se coaca 45 de minute (termostat 4/5 - 180ºC) si, apoi, ospatati-va.
Baby Crumble (dupa 12 luni) Pentru 4 portii:
125 g de faina ;100 g de unt ;60 g de zahar ;sucul de la o jumatate de lamaie ;2 mere ;125 g de dulceata de fructe rosii

Inmuiati untul taiat in bucatele intr-un castronas. Incorporati faina si zaharul, framantand amestecul cu mana (curata), pentru a obtine o coca. Curatati de coaja si scoateti samburii de la mar. Taiati marul in felii subtiri. Aranjati feliile de mar pe fundul unei forme unse cu unt, si turnati deasupra sucul de lamaie. Acoperiti feliile de mar cu dulceata, apoi cu aluatul pe care il faramitati. Lasati sa se coaca 30 de minute in cuptorul incalzit in prealabil la 150º (termostat 5).

Orez cu lapte si fructe din dulceata

1litru lapte, 6 linguri zahar, 200 g orez, 1 zahar vanilat, dulceata de visine sau cirese dulci.

In laptele clocotit se toarna orezul bine spalat si un plic zahar vanilat, se lasa sa fiarba pina ce se umfla. Se adauga zaharul. Cind orezul este fiert, se rastoarna si se garniseste cu boabele de fructe. Se serveste simplu sau cu dulceata.

Budinca de orez cu stafide

300g orez; 4 cesti lapte; 1 pahar zahar; 100 g unt; 100 g stafide; 4 oua; unt pentru forma

Se spala si se pune la fiert orezul cu laptele ,la foc mic. Cind orezul este pe jumatate fiert, se adauga zaharul si se lasa sa mai fiarba pina ce laptele a scazut cu totul si orezul este moale. Se lasa sa se raceasca, apoi se adauga galbenusurile unul cite unul, stafidele si la urma spuma de albusuri. Se amesteca usor si se asaza in forma de budinca unsa cu unt. Se lasa la copt pina ce se rumeneste.Se rastoarna pe farfurie.

"Pancake faces"

1 cescuta lapte; 1/4 cescuta lapte praf; 2 linguri suc de mere; 1 lingura unt topit; 1 ou; 2 albusuri; 3/4 cescute faina griu; 1/3 cescuta germeni de griu(optional); 1/2 lingurita praf de copt; stafide taiate; caise uscate feliate

Se amesteca (cu blender sau mixer)ingredientele(inafara de stafide si caise) bine si se lasa sa stea 15';se pune o tigaita mica(de teflon-sa nu se prinda)unsa foarte putin pe foc si se infierbinta bine,se reduce focul la mediu si se pune in tigaie aluat(ca la clatita dar in strat gros de cca 1 cm);in timp ce se coace decoreaza clatita cu stafide si caise imitand o figura(nas, ochi, gura).Cand suprafata incepe sa faca bule si s-a rumenit putin se intoarce si se lasa sa se coaca pe partea cealalta. Se serveste calda. Optional puteti continua decorarea cu felii de fructe, frisca sau inghetata (pentru par si urechi).

TORT CU BRANZA SI MURE

100 g unt, 250 g mure, 750 g branza de vaci cat mai fina (mai pastoasa - daca te tine buzunarul poti cumpara Philadephia), 3 oua, 60 g gris, 250 g zahar pudra, 1 plic zahar vanilat, 1 pachet budinca vanilie, 2 lingurite praf de copt, zeama si coaja rasa de la o lamaie.
Se amesteca, cu ajutorul unui mixer, branza, ouale, zaharul pudra, cel vanilat, praful de budinca, praful de copt, zeama si coaja rasa de lamaie si grisul.
Din cantitatea de gris, o lingura se pune deoparte. La urma se adauga untul topit si murele. Se unge o forma de tort cu unt, apoi se presara lingura de gris. Se toarna crema de branza, se nivleleaza si se baga la cuptor pana devine aurie (cca o ora). Se lasa in forma pana se raceste, dupa aceea se taie felii.

TORT CURCUBEU

3 blaturi subtiri de biscuit/comert;sirop de capsuni; 250 g capsuni; 75 g de zahar; 3 foi de gelatina alba; 800 ml de frisca fluida; 8 lingurite de praf/intaritor de frisca
Pentru ornat:
1 punga de nuca de cocos pisata;3 tuburi de culori,adica colorant alimentar(rosu,galben si albastru,am folosit eu)
Prepararea:
1. Cele 3 blaturi de biscuiti se ung cu siropul de capsuni(cu o pensula de bucatarie).
2. Capsunile se spala,se taie bucatzi,se pun intr-o oala se adauga zaharul,se fac cu mixerul piureu,se incalzeste pe plita, si se adauga gelatina,se amesteca bine si se lasa la racit!
3. Se bate frisca !
4. Se ia un blat,se pune pe o tava,se pune un tort de inox,special pentru torturi,se pune jumate din pireul de capsuni.
5. Se adauga un sfert din frisca batuta,se pune al 2-lea blat deasupra,iar se pune restul de pireu si un sfert din frisca,se pune cel de al 3-lea blat! Se da la frigider 2-3 ore,la racit.
6. Se scoate din frigider,se indeparteaza inelul de tort si se acopera cu restul de frisca,se invelseste complet. Pui in 3 castronele ,cocosul si adaugi culoarea din tub,amesteci bine cu o furculitza si presari deasupra tortului cu mina in forma de curcubeu !

TORT CU FRUCTE SI CREMA

Blat: 4 oua, 4 linguri de zahar, 4 linguri de apa, 4 linguri de faina, 2 linguri de cacao, un praf de copt.
Umplutura: un pachet de crema praf(ex.vanilie), 200 ml de lapte, un compot de piersici sau fructe proaspete, arome preferate

Prepararea: Ouale se separa. Pe galbenusuri se pune zaharul si se amesteca pana se topeste zaharul. Se adauga 4 ling.de apa, amestecind continuu, cacaua, faina si praful de copt. Se bat albusurile spuma tare si se încorporeaza în compozitia cu galbenusuri. Se amesteca usor, sa nu se lase, si se toarna într-o tava unsa & tapetata cu faina. Se pune în cuptorul încins, la foc mic, vreo 50 de minute pana ce blatul este copt (testezi cu o scobitoare). Se scoate din tava, se lasa putin la racit si se taie blatul în doua. Se prepara crema conform instructiunilor de pe pachet, cu 200 ml de lapte. Se desface compotul de piersici, cu siropul se însiropeaza blatul, iar fructele se aseaza în strat uniform pe prima foaie. Se pune si crema, se pune al doilea blat, sirop, fructe, crema, îmbracam si marginile cu crema ! Ornam cu fructe si eventual cu frisca. Se da la rece. Poti orna si cu fructe proaspete dupa preferinte!

SARLOTA DE MANDARINE CU KIWI

3 kiwi, 2-3 mandarine, 12 portocale, 2 lamii, 2 banane, 60 gr. gelatina, 600 ml. apa, 450 gr. zahar pudra.

Prepararea: Inmuiati gelatina 15 minute in apa rece. Puneti-o apoi sa se dizolve in apa calduta impreuna cu zaharul, in alt vas. Adaugati la acest sirop coaja rasa de la 2 portocale. Stoarceti lamiile si portocalele si amestecati zeama cu siropul, apoi treceti totul printr-un tifon. Umeziti peretii si fundul unei forme/vas cu putin sirop si bagati-o 15 minute la frigider. Curatati de coaja bananele si mandarinele si taiati-le felii subtiri. Tapetati cu ele fundul si peretii formei. Turnati restul de sirop peste fructe si tineti forma cca. 6 ore la frigider pina se intareste bine. Ca sa puteti rasturna sarlota mai usor, inmuiati forma 30 de secunde in apa calda. Dupa ce ati rasturnat-o pe un platou decorativ,ornati-o frumos cu felii de kiwi,frisca,cum doriti voi !

Tort de zahar ars

Blatul: se ard 300 de grame de zahar, dupa ce s-a ars se adauga 250 ml apa dar cu atentie ca sare rau tare(poate e bine de asezat vasul in care se arde zaharul in chiuveta si adaugat cat de repede se poate apa pentru a evita stropii care sar). Se aseaza oala inapoi pe flacara pana se topeste bine zaharul apoi se lasa sa se raceasca bine. Se separa albusul de galbenus a 8 oua. Galbenusurile se freaca bine cu 150 grame de zahar dupa care se adauga 8linguri de ulei. Se amesteca bine, totul trebuie sa arate ca o pasta care a crescut putin. Peste acestea se adauga siropul de zahar ars care este rece nu cald. Se amesteca compozitia si se aduga o lingura de amoniac stins cu putin otet. Peste toate acestea se adauga trei cani de faina in ploaie.

Se amesteca bine, totul va deveni ca un aluat care curge. Albusurile se bat bine cu 150 de grame de zahar si se vor adauga la compozitia de mai sus. Din amestecul rezultat se pot face trei foi de blat in tava rotunda. Foile se coc la temperatura de 200 grade C timp de 30-40 de minute.

Crema:250 grame miez de nuci macinat se opareste cu o ceasca de lapte si se pune zahar dupa gust. Dupa ce se racoreste se adauga putina esenta de rom. (Daca iti place poti face nucile cu unt dar e mai gustoasa crema cu lapte).

Siropul: 300 ml de apa se pun la fiert cu 100 grame zahar si coja de la o portocala (eu pun la fiert si portocala siropul devine mai aromat) Siropul e gata cand coja de la portocala a fiert.

Pe un platou unde urmeaza sa modelezi tortul se aseaza prima foaie si se insiropeaza mai mult de jumatate cu sirop racit nu cald. Deasupra foii se intinde crema de nuca si se poate pune si coja de portocala din sirop taita cubulete mici. Se aseza urmatoare foaie care se insiropeaza bine, apoi crema de nuci si coja de portocala si ultima foaie insiropata. Deasupra se poate orna cu glazura de ciocolata sau cu ce doreste fiecare. Decoratiunile sunt la indemna oricui, fructe, ciocolata cirese, nuci, frisca... etc.

PRAJITURA MAULWURF (musuroi de cirtita)

4 oua, 1 lingura de cacao, un pachet de budinca de cacao, 200 g alune macinate, 2 lingurite praf de copt, 200 g zahar, 6-8 banane, 500 ml frisca, un pachetel de bucatele din acelea de ciocolata (am uitat cum se numesc in germana). Prepararea e foarte simpla:

Se face blat din cele 4 oua, batute cu zaharul si in care se adauga pe rind budinca praf, cacaua, praful de copt si alunele macinate. Blatul trebuie sa creasca de vreo 3-4 cm. Dupa ce s-a racit blatul, se scobeste putin deasupra, lasind o bordura de 1-1,5 cm pe margine. Materialul care s-a scobit se pastreaza si in scobitura se pun bananele, asezate dupa indeminarea gospodinei , de preferinta cit mai lipite una de alta. Deasupra se pune compozitia de frisca amestecata cu bucatelele de ciocolata si la final se orneaza cu materialul ce l-ai scobit, dar bine farimitat, astfel incit sa aibe aspectul unui musuroi.

Donauwelle = Valurile Dunarii

300 g faina; 180 g unt; 200g zahar; 4 oua; 1 plic de praf de copt; 2 linguri de cacao; 1 borcan de visine(350 g) fara simburi; 0,5 l smintina fluida; 200 g de ciocolata alimentara

Prepararea:

1.Faina,zaharul,untul(moale),praful de copt,4 oua si un virf de cutit de sare, se pun intr-un robot de bucatarie si se amesteca pina s-a facut un aluat omogen!
2.Se inveleste cu hirtie o tava,dupa care se pune jumate din compozitia de mai sus!
3.Restul alalalt de aluat se amesteca bine cu 2 ling.de cacaoo, si se rastoarna peste aluatul cel deschis din tava! Se presara visinele deasupra si se apasa un pic in aluat!
4.Tava se pune in cuptorul(preincalzit),pe sina din mijloc,si se coace 30 de minute la 180°C! Se lasa sa se raceasca bine.
5.Se bate frisca si intinde uniform pe prajitura!
6.Se topeste ciocolata alimentara,se lasa un pic sa se raceasca si se picura incet cu o lingura,peste frisca. Cu un cutit se intinde ciocolata uniform si se pune la frigider. Daca vrei sa scrii ceva pe el, poti renunta la ornarea cu bucatele din blat si opresti un pic de frisca pe care o amesteci cu putina cacao. Cu "chestia" asta scrii ce vrei pe tortulet

BUDINCA DE BISCUITI CU BANANE

1 banana, 3-4 biscuiti simpli; 5-6ls lapte (pt Baby sau de la mama)
Biscuiti se zdrobesc si se pun in lapte la inmuiat. Banana se marunteste f bine peste biscuiti si cu furculita (blender)se paseaza.

BUDINCA CU BANANE SI AVOCADO

1/2 avocado f.coapta, 1 banana mai mica, 2ls lapte (pt.Baby s-au de la mama)
Totul se taie in bucati mici si cu o furculita(blender) se face un pireu se amesteca cu laptele si se poate papa.
TIP: PENTRU STICLUTA AMESTECATI PUTIN MAI MULT LAPTE SI PIREUL FACUT LA BLENDER SAU PRINTR-O SITA FINA.

Budinca cu fructe si pesmet

250g pesmet;60ml smantana subtire;1 lingurita zeama de lamaie;2 linguri mar ras;2 linguri caise uscate cubulete
Se amesteca ingredientele in blender si se servesc ca desert sau snack.

PREPARATE CU CARNE PENTRU COPII PESTE 15 LUNI

Spaghete cu carne. pentru 4 persoane
o ceapa mare
un morcov potrivit
2 linguri de bulion
2 catei de usturoi
frunze de patrunjel sau telina

500gr carne tocata
un pachet de spaghete
2-3 linguri de ulei
Sosul ; puneti uleiul in tigaie, tocati ceapa marunt si prajiti-o un pic (sa nu fie rumena) adaugati in acelasi timp usturoiul pisat apoi puneti carnea tocata, intre timp ce prajiti luati o furculita mare si farimati carnea in timpul prajeli amestecind cu ceapa, adaugati morcovul (taiat marunt in patratele) cind totul e prajit adaugati bulionul si o canuta de apa, amestecati totul si puneti capacul, cind sosul e ingrosat atunci adaugati patrunjelul sau telina, sosul e gata pt. a fii consumat. Spagete-o oala mare, trei sferturi de apa, putina sare, lasati apa sa fiarba in clocote si adaugati spaghetele (vedeti cite minute scrie pe pachet) de obicei 8 minute trebuie sa fiarba le strecurati

Crema de banane (dupa 18 luni)

1 banana;1 iaurtel; jumatate de lingurita cu zahar pudra;1 lingurita cu suc de lamaie
Se curata de coaja banana si se striveste cu ajutorul unei furculite. Se amesteca bine cu iaurtelul, zaharul si sucul de lamaie. Se serveste.

ECLERE CU CREMA DE VANILIE

Aceste ratuste asa cum v-am spus sunt facute din aluatul si crema eclerelor .

Eclere cu crema de vanilie

aluat: 100 ml ulei sau unt, 200g faina, 200 ml apa,6-7 oua, sare
crema: 1 l lapte, 150 g faina, 300 g zahar, 5-6 oua, 1-2 plicuri zahar vanilat, 75 g unt, sare , zeama de la 1/2 de lamaie(optional)200-300g frisca
Intr-un cazanel se toarna ulei, putina sare si se lasa sa dea in fiert, apoi se toarna faina amestecandu-se repede cu un tel. Se ia de pe foc si dupa 5-6 minute se adauga pe rand ouale, amestecand cu telul continuu, dupa fiecare ou introdus in compozitie. Apoi compozitia se pune in tava unsa cu unt si tapetata cu faina,cu ajutorul unui cornet jumatate din compozitie sint in forma de cerc (de marimea unei nuci) iar jumatate in forma de 2(gatul). se introduc la cuptor la foc puternic sa se coaca bine, aproximativ 20 minute , apoi se lasa la racit. Se taie capacul celor rotunde din marginile carora se fac aripioarele.
Crema: Se freaca galbenusurile cu 150 g zahar intr-un vas, se amesteca cu faina si treptat se subtiaza cu laptele caldut, se adauga zaharul vanilat si se pune la foc mic pana da in fiert, lasandu-se sa

mai fiarba inca 2-3 minute. Se ia de pe foc si se amesteca pana se raceste,apoi se adauga untul frecta cu restul de zahar.
In fiecare forma rotunda se pune crema cu ajutorul cornetului , gatul se pune in crema iar peste crema se aseaza frisca, apoi capacelul si pe laterale se pun aripioarele Deasupra se pudeaza cu frisca si stropesc cu ciocolata topita!!
Sper ca am fost destul de explicita!!
Sunt destul de migaloase, dar eu zic ca merita pentru distractia copiilor!!

BUDINCA DE SMÂNTÂNA

Se freaca 6 galbenusuri cu 100gr. Zahar si baton vanilie, se adauga 100gr. faina si 2 cesti de smântâna, sare, coaje de lamâie. Se amesteca bine totul , si la urma se adauga albusurile facute spuma. Se unge o forma cu unt, se presara faina, se toarna compozitia , se acopera, se coace o ora la cuptor, în bain-marie.Se rastoarna se serveste cu sos de ciocolata

BUDINCA DE CLATITE.

Se fac clatite din 2 oua , dupa reteta. Se pregateste o umplutura din 200gr. brânza de vaci bine frecata cu o furculita , amestecata cu 2 oua , 2 linguri de smântana , 1 lingurita de faina, 25 gr. stafide , coaje de lamâie.Se unge cu unt o forma al carui diametru este de marimea clatitelor . Se aseaza o clatita pe fund si 3-4 pe margini ,
Astfel încât dupa ce este cratita plina , sa le putem întoarce deasupra si sa fie toata budinca îmbracata în clatite. Peste clatita din fund se pune un strat subtire de umplutura , apoi o clatita si tot asa pâna se umple cratita.
Ultimul rând trebuie sa fie o clatita. Se-ntorc deasupra clatitele de pe margini, se stropeste cu unt , se da la cuptor. Se coace ¾ ora la foc potrivit. Se rastoarna si se presara cu zahar vanilat.

BUDINCA DE MAC

Se spala 250 gr. mac, se opareste cu apa clocotita, si se tine câteva ore în apa clocotita.Se scurge, se lasa sa se usuce putin si se piseaza în piulita.Se freaca cu 2 linguri de smântâna si o lingura apa de flori. Separat se freaca 150 gr.unt cu 6 galbenusuri si cu 150gr.zahar.Se adauga 150gr. pesmet fin, macul frecat cu smântâna si la urma albusurile batute spuma.
Se pune compozitia într-o forma unsa cu unt si presarata cu faina si se coace o ora la cuptor în baie de apa. Se rastoarna si se serveste cu sos de vin.

BUDINCA DE VISINE

Se curata cam 500 gr. de visine de sâmburi, se presara o lingura de zahar pisat, si se lasa sa stea o ora . Se freaca spuma 150 gr.unt cu 150 gr.zahar la care se adauga galbrnusurile de la 6 oua. Se amesteca cu o cana (220gr) de pesmet si o lingurita scortisoara. Se adauga visinile scurse bine si la urma albusurile spuma.Se toarna compozitia într-o forma(poate fi de sticla Iena) unsa cu unt si presarata cu pesmet. Se coace o ora la cuptorul cu un foc potrivit(toate preparatele cu albus batut se pun la foc potrivit , mai mult mic, pânaa se ridica aluatul). Se serveste calda cu un sos de visine.

BUDINCA DE MERE

Se curata 4 mere mari frumoase si se dau prin razatoare .Se presara cu o lingura de zahar si doua linguri rom. Se freaca într-un vas 150gr.unt cu 150 gr.zahar vanilat , si apoi se adauga si 6 galbenuse. Se adauga 100gr.faina si 2 linguri de pesmst fin.Se pun merele, câteva migdale sau nuci , taiate maruntsi la sfârsit albuselespuma. Amesecam usor de sus în jos de 7-8 ori pana se încorporeaza albusul.Se tapeteaza o forma cu unt si pesmet, se toarna compozitia si se coace la cuptor o ora.Se rastoarna . Se serveste calda cu un sirop de fructe.

Budinca picanta de spanac

1 kg.spanac, 2 linguri de bulion -pasta, 1 catel de usturoi, 1 frunza dafin, 3cuisoare, 1 ceapa mica , sare , piper, o lingurita zahar, 4 linguri pesmet , 4 linguri brânza telemea rasa sau brânza burduf, 3 oua, 1 lingura unt sau margarina.

Se fierbe spanacul si se toaca.Separat se caleste ceapa tocata matrunt, se stinge cu bulionul diluat cu 1 lingura apa , se pune usturoiul tocat marunt, mirodeniile, sarea si zaharul.Se face un sos care se da prin sita si se amesteca cu spanacul.Se lasa sa dea câteva clocote.Dupa ce s-a luat de pe foc si s-a racorit putinse adauga brânza rasa, pesmetul si ouale.Se unge o forma cu unt , se tapeteaza cu pesmet, se toarna compozitia si se fierbe o ora în baie de apa.Daca o punem într-un vas de stica Iena cu capac , o putem coace la cuptor la foc potrivit.Se rastoarna. Se serveste cu sos picant.

Budinca de clatite cu spanac

1 kg. spanac, 3 linguri unt, 1 lingura faina, 1-2 linguri brânza rasa sau de burduf.

Pentru clatite: 2 oua, 1 cana lapte, 1cana faina, sare, ulei pentru prajit.

Se fac 12-14 clatite. Spanacul se fierbe , se toaca si se face un piureu cu 1-2 linguri unt(margarina) . Se unge cu unt o cratita de marimea clatitelor. Se aseaza o clatita pe fund si 3-4 pe margini , astfel încât dupa ce este cratita plina , sa le putem întoarce deasupra si sa fie toata budinca îmbracata în clatite. Peste clatita din fund se pune un strat subtire de piureu de spanac , apoi o clatita si tot asa pâna se umple cratita. Ultimul rând trebuie sa fie o clatita. Se-ntorc deasupra clatitele de pe margini, se stropeste cu unt , se presara1 lingura de brânza rasa si se da la cuptor. Se coace o ora la foc potrivit. Când este gata , se rastoarna si se presara cu branza ramasa.Se poatr servi cu sos picant de rosii. Coptul in bain-marie(baie de apafiarta) nu trebuie sa ne sperie.Trebuie doar ca forma respectiva sa aiba capaccu o gaurica deasupra. Pofta buna!!!

RIDICHEA NEAGRA

Pentru copii,atunci cand au o tuse rebela,se scobeste interiorul la o ridichie,se umple cu miere de albine sau zahar se lasa 10 ore si apoi se se face gargara cu o lingurita de compozitie,apoi se inghite ,se repeta la interval de o ora.

Peste delicios

Timp de pregatire: 5 min.

Timp de coacere: 10-15 min.

Ingrediente: 1 peste (la alegere - de preferinta fara oase mici) fara cap si coada; 20-30 g. unt; 1lgt.Vegeta sau, daca nu este agreat, se foloseste sare si piper - dupa gust; 2-3 catei de usturoi taiati felii; 50-80 ml.vin alb (dulce)

pentru decor: cateva felii de lamaie si/sau 2 frunze de salata verde

O folie de aluminiu (trebuie sa depaseasca lungimea pestelui cu cate 10-20 cm. la fiecare capat), se unge cu unt; se pune pestele, care se condimenteaza cu ingredientele de mai sus, apoi se pliaza folia peste peste (ca un pachet) ermetic, nu inaite de a turna si vinul. Se pune totul intr-o tava si se introduce pentru aprox.15 min intr-un cuptor bine incins. Un platou se orneaza cu frunzele de salata verde si cu feliile de lamaie peste care se va scoate pestele (eventual taiat dupa scoaterea din cuptor in bucati la dimensiuni dorite de dvs.). Se serveste cu cartofi natur sau cu mamaliguta (va fi mai apreciata de copii).

Un sfat: In apa de fierbere, pentru mamaliguta, se adauga si 1 lg.de unt si sare (dupa gust) - o va face mai delicioasa!!!

ardei sau gogosari umpluti:

Umplutura: carne de pui macinata sau taiata marunt;- un pic de orez spalat ; - jumatate de cartof ras sau pita uscata muiata in lapte, putin; o jumate de ceapa rasa; - marar, patrunjel ; - un picut de sare; - un strop de ulei de masline;
Se fierb in apa ca de obicei.

Rosii umplute

Un aperitiv gustos pentru copilasi peste un an
Ingrediente
-1kg de rosii tari,potrivite ca marime; -o felie de paine; -3-4 linguri lapte; -galbenusul de la un ou fiert tare; -o ceapa mica tocata foarte marunt; -o lingurita ulei de masline; -250g branza de vaci sau telemea rasa; -o lingura marar tocat; Mod de preparare
Rosiile se spala se taie partea de deasupra (ca un capacel) si se scobeste miezul.
Miezul de la rosii se curata de seminte si se amesteca foarte bine cu painea inmuiata in lapte,galbenusul de ou,ceapa,uleiul si branza.
Cu aceasta compozitie se umplu rosiile.
Mod de servire
Se servesc reci,cu marar presarat deasupra

SALATA DE CRUDITATI

100 GR. MERE,100 GR. TELINA, 100 GR. MORCOVI, 100 GR. DE IAURT SAU 50GR. SMANTANA SAU O LINGURITA ULEI.
Se curata, se spala, se rad prin razatoarea mare merele, si prin cea mica celelalte si se amesteca, se pune iaurtul.Daca puneti ulei, puneti si zeama de lamaie

Supa de dovlecei (de la 3 ani)

masa de prânz, felul întâi
Ingrediente pentru 2 portii:
2 dovlecei; 2 morcovi micuti; o ceapa; un pastârnac; 300ml de apa; o lingura de orez; o lingurita de faina; o lingurita de unt; o lingura de smântâna; sare, dupa gust; patrunjel.
Morcovii, pastârnacul si ceapa se pun la fiert în apa cu putina sare. Dupa ce au fiert bine, se strecoara supa. Se curata dovleceii de coaja, se spala si se taie rondele de marime potrivita, astfel încât la fiert sa nu se farmiteze.Se pun în supa care clocoteste, împreuna cu orezul, ales si spalat în prealabil. Se lasa sa mai fiarba 15-20 minute.
Se topeste untul într-o tigaie, fara sa se încinga, se amesteca cu faina si se fierbe cu câteve linguri de supa. Acest sos se adauga la

supa care clocoteste si se mai lasa pe foc un sfert de ora. La sfârsit se pun smântâna si patrunjelul tocat marunt.

Crema de dovlecei (de la 2 ani)

Masa de prânz, felul al doilea

lngrediente pentru 2 portii:

2 dovlecei de marime potrivita; o lingura de faina; o lingura de smântâna; 100ml de lapte; 500ml apa; marar; sare, dupa gust.

Dovleceii se curata de coaja si se spala. Se pune apa la fiert si, când da în clocot, se pun dovleceii si se acopera vasul. Se lasa circa jumatate de ora. Separat, se face un sos alb din faina diluata în lapte. Se trec dovleceii prin sita, apoi se amesteca cu sosul alb si cu zeama în care au fiert. Se mai da un clocot în care se pune sarea si, dupa ce se raceste putin, se adauga smântâna si mararul tocat marunt.

Mâncare de dovlecei cu rosii (de la 2 ani)

masa de prânz, felul al doilea

lngrediente pentru 4 portii

500 g rosii; 4 dovlecei; 1 ceapa mare; verdeata; 3 linguri de ulei sare, dupa gust.

Dovleceii se spala, se curata de coaja si se taie rondele. Rosiile se spala, se curata de pielite si se taie feliute. Ceapa se curata de coaja, se spala si se taie solzisori. Se caleste apoi cu o lingura de ulei. Când îsi schimba culoarea se adauga rosiile si dovleceii si restul de ulei. Se pune sare dupa gust si se lasa pe foc 30-40 de minute, amestecându-se din când în când. Când este aproape gata se adauga verdeata. Pentru o aroma deosebita se poate adauga la calit, o data cu ceapa, si un gogosar rosu.

Carne de pasare cu dovlecei (de la 4 ani)

masa de prânz, felul al doilea

Ingrediente pentru 5 portii:

350g carne de pasare; o ceapa; o lingura de ulei; o lingura de faina; 3 dovlecei de marime medie; 3 rosii; 2 linguri de smântâna; o lingura de bulion; sare, dupa gust; marar.

Camea, taiata în cinci bucati, curatate si spalate, se înabusa cu o lingurade ulei. Se scoate apoi camea si, în sosul ramas, se pune faina si ceapa tocata marunt. Se calesc putin si se sting cu bulionul subtiat cu o lingurita de apa. Se fierb apoi timp de douazeci de minute. Se strecoara sosul peste carne si se continua fierberea pâna când camea se înmoaie. Se adauga dovleceii, curatati, spalati si taiati rondele, împreuna cu rosiile, spalate, curatate de pielita si taiate felii. Se mai fierbe totul timp de 20-30 de minute. La sfârsit, se adauga

verdeata tocata marunt. Smântâna se pune direct în farfurie, peste portia de mâncare.

Budinca de dovlecei cu brânza (de la 3 ani)

masa de seara

Ingrediente pentru 5 portii

500ml de apa; 5 dovlecei mijlocii; 200g brânza de vaci proaspata; 100g telemea de vaca; 2 oua; 2 linguri de faina; o lingurita de zahar; 1 lingura de pezmet; 10g unt; un vârf de cutit de sare.

Se fierbe apa cu sarea, se curata dovleceii de coaja, se spala si se pun la fiert când apa clocoteste. Dupa ce au fiert, se scurg bine, se sfarma cu o furculita pâna se obtine o pasta omogena. Se amesteca apoi cu brânza proaspata de vaci si cu telemeaua, desarata si data pe razatoarea mica. La acestea se adauga galbenusurile, zaharul si faina, batând bine, pâna se omogenizeaza. La sfârsit se pun albusurile batute spuma tare, amestecând usor. Compozitia se toarna într-o tava unsa cu unt si presarata cu pesmet, care se introduce în cuptorul încalzit în prealabil. Se coace la foc potrivit, circa 45 de minute. Budinca se consuma de obicei calda, dar este buna si rece.

Loboda

Este foarte bogata în fier, magneziu si vitamine. Se pregateste rapid si usor. Trebuie spalata cu atentie, frunza cu frunza. De regula se înlatura tulpinitele, care pot da un gust amarui mâncarii.

Ciorba de loboda (de la 3 ani)

(masa de prânz, felul întâi)

Ingrediente pentru 4 portii:

1/2 kg de loboda; 2 cepe; ½ l bors; 1 l apa;z 3 linguri de orez; 100g smântâna sau iaurt; verdeata; sare.

Frunzele de loboda, spalate cu mare atentie si taiate în fâsii late, se pun la fiert în apa clocotita. Separat se fierbe orezul, ales si spalat în prealabil. Dupa ce a fiert, orezul se trece printrun jet de apa rece si se pune din nou la foc, doar cât sa mai dea în clocot, împreuna cu ceapa tocata marunta, chiar în vasul în care fierbe loboda.

Se adauga borsul clocotit separat si se mai lasa pe foc doar cât sa mai dea un clocot. Se toaca verdeata, care se pune chiar înainte de masa, odata cu smântâna sau iaurtul.

Rosii

Când copiii refuza fructele nu trebuie sa intrati în panica. Legumele sunt un substituent regal al acestora si, cu toate ca sunt supuse unui tratament termic, nu-si pierd în totalitate proprietatile sau aportul de vitamine (cum se crede adesea). Chiar mai mult decât dovleceii,

rosiile sunt si ele la îndemâna oricui în perioada de vara. De altfel, ele reprezinta una dintre cele mai populare legume.

Supa de rosii (de la 1 an)

masa de prânz

Ingrediente pentru 4 portii

500 g rosii; ceapa potrivita ; 2 linguri de orez ; 1 lingura de ulei ; o legatura de patrunjel ; sare, dupa gust.

Pentru aceasta supa, nu trebuie sa alegeti neaparat rosii mari. Esential este ca ele sa fie foarte bine coapte. Se curata apoi de pielita si se trec printr-o sita. Se pun în apa (cam 2 litri), la foc domol. Se adauga ceapa taiata rondele si orezul ales si spalat în doua ape. Se pune apoi uleiul. Când orezul este fiert, supa este gata. Se adauga sarea si zarzavatul tocat marunt. Daca ai în bucataria ta un robot, poti sa dai rosiile decojite prin acesta, la viteza maxima, scapând astfel cu usurinta de operatiunea complicata a oparitului si a trecutului prin sita.

Nota: Pentru variatie, poti înlocui orezul cu galuste de gris. Pentru acestea este nevoie de 1ou, un vârf de cutit de sare si 4-5 linguri de gris de grâu. Bati bine totul, pâna ce obtii o compozitie mai groasa decât aluatul pentru clatite. Se lasa sa se odihneasca aproximativ 3 minute. Cu o lingurita, formezi galuste pe care le pui la fiert în supa strecurata în prealabil. La sfârsit adaugi verdeata.

Rosii umplute (de la 2 ani)

Ingrediente pentru doua portii:

4 rosii mari; 200 g de carne de vita ; l ou; 1 lingura de orez; condimente; verdeata; 2 cepe mici; 1 lingura de bulion ; 4 linguri de ulei; 100 g smântâna

Se spala rosiile, se taie capacele si se scoate miezul. Se trece carnea prin masina de tocat, se amesteca apoi cu oul, orezul ales si spalat si o ceapa tocata foarte marunt. Se adauga sarea si condimentele. Cu aceasta compozitie se umplu rosiile.

Separat se pregateste un sos din miezul de la rosii (cu tot cu seminte), o cana de apa, doua linguri de ulei si cealalta ceapa tocata marunt. Se pune sosul pe foc pâna da un clocot. Rosiile umplute se asaza într-o cratita, se toarna deasupra sosul si se pun la fiert cam o jumatate de ora. Între timp se încinge cuptorul. Dupa o jumatate de ora, se introduce cratita la cuptor adaugându-se o canita de apa si doua linguri de ulei. Se pune deasupra verdeasa si se lasa la cuptor 90 de minute. Se servesc calde, cu smântâna alaturi.

Spanacul

Este leguma cu cel mai bogat continut de fier. Consumul de spanac este foarte indicat la iesirea din anotimpul rece, primavara, când organismul este mai putin rezistent în fata bolilor, dar si toamna, atunci când trebuie sa ne pregatim pentru vremea rece. Bogat în vitamine si minerale, el este foarteindicat în alimentatia copiilor, mai ales a celor cu predispozitie spre anemie.Din pacate, nu toti copiii îl tolereaza foarte bine, el producându-le unora iritatii în jurul gurii sau în zona anala. În astfel de situatii este recomandabil sa renuntati o vreme la acest aliment. Nu trebuie sa va speriati daca veti observa o modificare a scaunului copilului (culoare negru-verzui). Se pregateste rapid, dar este nevoie de multa atentie la spalatul frunzelor, pentru a se înlatura pamântul care s-a strâns pe ele.

Paparate cu spanac (de la 3 ani)

micul dejun

Ingrediente pentru 6 portii

1 kg de spanac; ½ franzela; 500ml lapte; 2 oua; 150g brânza de vaci; un vârf de cutit de sare.

Spanacul se spala bine si se pune la fiert în apa cu sare. Când s-a înmuiat, se scurge de apa si se freaca pentru a se obtine un piure fin (cu mixerul sau blenderul). Într-un vas nu foarte adânc, se bat ouale cu laptele. Se taie franzela felii si se înmoaie în amestecul anterior. Se aseaza apoi un strat de felii de pâine, astfel înmuiate, într-o tava unsa cu unt. Piureul de spanac amestecat cu brânza de vaci si sarea se toarna peste feliile de pâine. Se acopera cu un alt strat de felii de pâine îmbibate în lapte si ou batut, peste care se presara restul de brânza de vaci. Se rumeneste la cuptor la foc potrivit. Papara creste la copt.

Spanac gratinat (de la 2 ani)

masa de prânz

Ingrediente pentru 5 portii

750g spanac; o mâna de taitei; 150 ml lapte; 75g unt; o lingurita de faina; 2 linguri de cascaval ras; sare, dupa gust.

Spanacul, curatat si spalat, se opareste în apa un minut, dupa care se strecoara si se înmoaie în 30 g unt. Se pune apoi într-un vas uns în prealabil cu putin unt. Separat, se face un sos alb din untul ramas, faina, lapte si sare. Între timp, se fierb taieteii, se strecoara si se maruntesc. Dupa aceasta operatiune, taieteii se amesteca cu sosul alb si se pun peste spanac.

Deasupra se presara cascavalul ras si se da la cuptor 20 de minute.

Budinca de orez cu spanac (de la 3 ani)

masa de seara

Ingrediente pentru 4 portii:

400g spanac; 10 g unt; o lingurita de faina; o lingura de orez; o lingurita de zeama de lamâie; 200 ml lapte; o lingurita de pezmet; sare, dupa gust.

Spanacul, curatat si spalat, se fierbe în putina apa sarata. Când s-a înmuiat, se freaca pentru a se obtine un piure fin(cu mixeru sau blenderul) . Se fierbe orezul separat, pâna se înmoaie. Din lapte, unt si faina se prepara un sos alb, care se amesteca. apoi cu spanacul si cu orezul. Se adauga zeama de lamâie si se potriveste de sare, dupa gust. Se încalzeste cuptorul, se pune compozitia într-o tava unsa cu unt si presarata cu pesmet si se da la cuptor în bain-marie (deasupra unui vas cu apa clocotita), timp de 20-30 de minute.

Piure de spanac cu ochiuri romanesti (dupa 2 ani)

masa de prânz, felul al doilea

Ingrediente pentru 4 portii

1kg spanac; 2 linguri ulei; 1 ceapa; sare, dupa gust; 1 ou la fiecare portie.

Se aleg frunzele de spanac si se spala în mai multe ape. Se pun la fiert în apa cu sare 20 de minute. Se taie ceapa pestisori. Se scoate spanacul într-o strecuratoare, se scurge bine, dupa care se trece prin mixer sau prin robot. Se încinge apoi uleiul într-o cratita si se caleste ceapa. Când s-a înmuiat, se adauga spanacul, o lingura de lapte praf si o cescuta cu apa. Se amesteca încontinuu. La primul clocot este gata. Ochiurile românesti se prepara astfel: se fierbe jumatate de litru de apa cu un vârf de cutit de sare. Când da în clocot se sparg ouale direct în cratita în care fierbe apa., se lasa 3-4 minute pe foc, apoi se scot cu o spumiera.

Negresa (de la 2 ani)

Ingrediente:

120 g margarina vegetala sau unt ; 400 g zahar; 50 g cacao (cam trei linguri); 10 linguri de lapte rece ; 4 oua; câteva patratele de ciocolata; un pliculef de praf de copt sau o lingurita de bicarbonat de sodiu; 250 g faina.

Se freaca untul cu zaharul, cacaua si laptele într-un vas, care se pune apoi pe aragaz, la foc mic, pâna la primul clocot. Se ia imediat vasul de pe foc. Într-o cana, se pastreaza cam 20 de linguri din aceasta compozitie, adaugând cele 2-3 patratele de ciocolata si amestecând pâna se omogenizeaza. Restul compozitiei se pune la

rece cam un sfert de ora. Dupa ce s-a racit, se încorporeaza unul câte unul galbenusurile, amestecându-se bine dupa fiecare în parte. Se pune apoi faina, în care s-a adaugat în prealabil praful de copt sau bicarbonatul. Albusurile se bat spuma tare (ca la bezele) si se amesteca cu compozitia de mai sus. Se încalzeste cuptorul, se unge si se tapeteaza cu faina o tava, în care se toarna compozitia.
Se coace la foc potrivit, cam 30-40 de minute. În primele 20 de minute nu este indicat sa se deschida cuptorul. Veti sti când este gata înfigând în prajitura un pai sau o scobitoare. Daca paiul ramâne uscat, puteti scoate tava din cuptor. Cât înca este calda prajitura, se întinde deasupra amestecul cu ciocolata pe care l-ati pastrat si în cana. Când se mai raceste, se poate taia în diverse forme vesele, care sa capteze atentia si interesul copiilor.
Sugestie: O poti oferi micutilor pe o farfurie, în care ai pus câteva jucarioare sau fructe decupate în forma de stea, cu nas si ochi din stropi de ciocolata.

Tort cu fructe (de la 1an)

Ingrediente pentru blat:

5 oua; 5 linguri de zahar; 5 linguri de faina;
Se amesteca toate aceste ingrediente si se pun apoi la copt într-o cratita sau într-o forma pentru tort. Dupa ce se coace, blatul se lasa la racit si se însiropeaza cu zeama de compot sau cu un sirop din apa cu zahar, de consistenta celui de la compot. Pe fundul aceleiasi cratite (forme) în care ai copt blatul se aranjeaza fructele, peste care se va pune un sirop, obtinut dupa metoda de mai jos din:
Ingrediente pentru sirop: 200 ml apa; 200 g zahar; 3 lingurite de gelatina dizolvata în apa rece; 3 plicuri de zahar vanilat
Se pune pe foc apa cu zaharul, plicurile de zahar vanilat si cele trei lingurite de gelatina dizolvata în putina apa rece. Se lasa sa fiarba în clocot. Se ia vasul de pe foc si se pune la rece.
Când s-a racit, se toarna, prin strecuratoare, peste ornamentul de fructe, apoi se introduce cratita (forma) în frigider.Cele mai indicate fructe pentru acest tort sunt portocalele, kiwi, grepfrut.Poti sa folosesti la ornarea tortului si fructe care nu mai sunt de sezon, cum ar fi zmeura, ciresele sau capsunile, daca le ai în congelator.
Ingrediente pentru crema: 3 oua întregi; 175g zahar; 3 plicuri de zahar vanilat; 3lingurite de gelatina dizolvata în apa; 175 ml lapte
Ouale, zaharul, zaharul vanilat si laptele se pun pe foc. Se adauga apoi gelatina dizolvata în apa rece si se amesteca pâna când

compozitia ajunge la consistenta unei smântâni mai groase. În acel moment se ia vasul de pe foc si se pune la rece. Când s-a racit se adauga 500 g de frisca. Se va obtine o crema ca la cremsnit.
Se scoate din frigider cratita (forma) cu fructele încorporate în gelatina, se întinde deasupra crema si peste crema se asaza blatul. Se lasa la frigider peste noapte (circa 7-8 ore). Dupa ce scoti cratita din frigider, cu un cutit desprinzi usor marginile tortului de cratita. Pui apoi cratita pentru doua secunde la foc, si apoi imediat rastorni tortul pe un platou.
Optional, poti sa ornezi cu frisca marginile tortului. Frisca poate lua forma unor omuleti de zapada, carora le poti pune nasturei, ochisori si nas din fulgi de ciocolata rasa.

Covrigei (de la 12 luni)

Ingrediente:

- 250 g faina; 200 g zahar; un plic de zahar vanilat ; 125g unt; 2 oua; 100 ml lapte

Mod de preparare:
Într-un vas mai mare se pun pe rând faina, zaharul, laptele, ouale si zaharul vanilat si se amesteca bine compozitia pâna devine un aluat nici moale, nici tare. Pe un fund de lemn, pe care ai presarat putina faina, mai framânta nitel aluatul, pâna nu se mai lipeste de mâini. Formeaza apoi covrigei de marimea si forma pe care o doresti: pot fi în forma de opt sau de cerculete simple ori împletite.
Copiii pot fi de un real ajutor în alegerea acestor forme. Cu cât sunt mai mici covrigeii, cu atât vor fi mai pe placul prichindeilor. Se asaza apoi într-o tava unsa cu unt si tapetata cu faina si se dau la cuptor la foc potrivit.
Sunt gata dupa 20 de minute. Când se scot din cuptor se stropesc cu apa si zahar sau pot fi unsi cu miere în care s-a adaugat miez de nuca pisat.

Fursecuri (de la 2 ani)

Ingrediente:

- 6 oua; 250 g zahar pudra; 400g faina; 250g unt; 100g miez de nuca

Mod de preparare:
Se bat galbenusurile cu untul pâna se obtine o crema pufoasa. Se adauga zaharul pudra si se bate în continuare, pâna se topeste. Se

pune apoi faina, miezul de nuca pisat si albusuriie batute spuma tare, se amesteca totul usor si se fac diferite forme din compozitie.
Acestea se pun într-o tava unsa cu unt si tapetata cu faina. Se introduce tava în cuptor, la foc potrivit, pentru circa o ora.

Budincuta de dovlecel cu pui[/b]

1 dovlecel mic ; 3 linguri carne tocata de pui ; 1 ou ; sare ; putin ulei
Se fierb separat dovlecelul si carnita. Se paseaza si se amesteca cu oul batut. Se pune putina sare si se toarna totul intr-o tavita unsa cu putin ulei. Se lasa la cuptor cam 10 minute pana se rumeneste usor.

Budinca de gris

250 ml lapte; 50 ml apa ; 20 g gris ; 1 ou ; 2 lingurite zahar ; 2 lingurite unt ; 1 lingurita pesmet
Se pregateste mai intii laptele cu gris. Se lasa la racit si se adauga untul, galbenus, sare, si albusul batut spuma. Se pune in tava unsa cu unt si tapetata cu pesmet. Se fierbe in baie de abur 30 min. Se poate servi si cu suc de fructe.

Budinca de fidea cu brinza de vaci

100 g fidea fiarta; 50 g brinza ; 1 ou ; 50g lapte ; 100 g zahar ; 10 g unt
Se amesteca totul si se pune in forma unsa cu unt si tapetata cu faina. deasupra se pune putin unt si se fierbe, acoperita in baie de abur 30 min

Orez cu lapte

20 g orez inmuiat 2-3 ore in apa se fierbe cu ; 100 ml apa, pina se inmoiaie bobul apoi se adauga ; 250 ml lapte zaharat cu 1 lingura zahar
se mai fierbe inca 15 min amestecind mereu.
se pune putina sare si un virf de cutit de zahar vanilat.
Se poate servi cu suc de fructe sau fructe pasate.

Fondant de ardei (1 an)

1 ardel copt ; 1 ou ; 50 g brinza ; sare ;
Se face un piure care se fierbe 20 min la baie de abur in cuptorul cald

Carne de vita cu dovlecel (11 luni)

30 g muschiulet de vita ; 120 g dovlecel ; 1 cub supa de legume diluat in 1,5 l apa ; sare se spumuieste carnea apoi se taie bucatele mici, se fierbe si dovlecelul . la sfirsit se mixeaza cu unt

Biscuiti

750 gr. faina; -250 gr. zahar; -o margarina (Unirea, Rama,etc.); -2 oua; -1 praf de copt stins; -smantana cat cuprinde

Se amesteca toate fff bine , iar la sf. se pune smantana cat cuprinde. Le poti taia cu diferite forme cumparate din comert.

alti biscuiti

Ingrediente:

1 kg faina, 100 g unt, 2 pahare lapte, 40 g drojdie, 1 galbenus, putina sare

Mod de preparare

Se prepara un aluat amestecindu-le pe toate o data. Se lasa sa creasca. Se imparte in sapte parti. Se intinde fiecare parte, se taie in raze, incepind de la mijloc si se ruleaza fiecare raza de la margine spre centru in forma de corn, insa forma dreapta. Se ung cu ou, se tavalesc prin zahar tos si se coc la foc potrivit.

CARNEA

De la 5 luni hranirea bebelusului cu carne devine indispensabila deoarece carnea este bogata in fier, proteine si aminoacizi. La inceput, se da copilului carne slaba : de vitel, de vita sau de miel (carnea alba are aceeasi valoare energetica ca si cea rosie). In schimb, evitati sa-i dati carne de porc si de cal bebelusului (este prea grasa).

Dati-i carnea bine fiarta, fripta la cuptor sau pe gratar, chiar fiarta la abur si tocata foarte fin, aproximativ de 2 ori pe saptamana. **Carnea trebuie sa fie intotdeauna foarte proaspata. Carne tocata trebuie consumata in orele imediat urmatoare cumpararii sale, datorita aparitiei rapide a germenilor.**

OUALE

Ouale sunt o veritabila sursa de vitamine A si B, de proteine, de fier si de fosfor.

Puteti incepe sa-i dati bebelusului galbenus de ou de la 5 luni (ou moale, cleios sau tare), si albus dupa ce implineste 12 luni. Ouale trebuie sa fie v intotdeauna foarte proaspete. Puteti sa-i dati copilului oua o data sau de doua ori pe saptamana. ALIMENTE CARE CONTIN FECULA SI AMIDON : paine, cartofi, paste fainoase, orez, gris, legume uscate

Evitati sa hraniti copilul cu prea multe alimente din aceasta categorie (sunt foarte bogate in glucide).Feculele contin fibre.

Catre 9 luni se incepe hranirea bebelusului cu paste fainoase, orez, gris, legume uscate (linte, mazare uscata, fasole pastai, fasole boabe). Acestea din urma sunt mai usor digerabile daca se consuma amestecate cu legume verzi.

Nu se da paine copilului decat dupa 9 luni. Bebelusul va primi tartine pe la 1 an, doar daca are dinti

Laptele este elementul cel mai important al alimentatiei bebelusului dumneavoastra in primii sai doi ani de viata; fie ca este vorba de laptele matern, de laptele prelucrat industrial cumparat din comert, sau de laptele de vaca. Unor copii le place laptele cald, altii prefera laptele mai rece. Dumneavoastra trebuie sa descoperiti prin teste/incercari cat de cald ii place bebelusului dumneavoastra sa bea laptele. Nu puteti alimenta copilul cu lapte de vaca decat dupa ce a implinit cinci luni. La cinci luni, el are inca nevoie de echivalentul a jumatate de litru de lapte pe zi. Nu trebuie sa hraniti bebelusul numai cu lapte, produsele lactate (iaurturi, branzeturi, branza de vaci, smantana, deserturi pe baza de lapte,...) sunt la fel de avantajoase. Luati intotdeauna lapte gras, pasteurizat si conservat. In ceea ce priveste produsele lactate, luati-le pe cele cu 40% grasime, cascaval sau branza topita

De la 9 luni, puteti sa-i dati bebelusului orice fel de branza cu exceptia branzei de capra care este prea sarata, apoi spre varsta de 1 an bebelusul dumneavoastra poate manca orice fel de branza ii place Pasarile (de curte) sunt la fel de necesare si hranitoare ca si pestele si carnea. Se poate da bebelusului care a implinit 5 luni piept de pui, de pui de curcan, de gaina, de bibilica sau de curca tocat marunt Rata, care este un pic mai grasa, va fi introdusa in alimentatia bebelusului la cateva luni dupa pasarile mentionate in paragraful anterior Bebelusului i se da intotdeauna carnea de pasare fara piele, care este prea grasa (chiar fierta la cuptor sau pe gratar). Ca si fructele, legumele sunt indispensabile datorita aportului lor de vitamine si saruri minerale care favorizeaza tranzitul intestinal si combat constipatiaPuteti sa-i dati bebelusului legume dupa ce a implinit 3 luni. Mai intai, fierte si amestecate sub forma de supa, se incepe cu adaugarea a una doua lingurite la biberon (cantitate care va fi marita putin cate putin).

Variati des legumele pentru ca bebelusul sa descopere cat mai multe gusturi/arome, mai ales ca oferta de legume este atat de variata.

Incepeti prin a-i da legumele separat pentru a-l face sa le descopere una cate una, apoi combinati-le diferit de fiecare data La inceput, este de preferat fierberea la abur a legumelor (isi conserva mai bine vitaminele),

precum si pireul de spanac in borcan, deoarece contin mai putini nitrati decat legumele proaspete (pana la 6 luni). Puteti da

bebelusului legume crude spre 10 luni, sau sucuri de legume crude (de morcovi, de exemplu).

Legumele uscate (linte, fasole, mazare uscata,...) vor fi date bebelusului dupa 9 luni, deoarece pe langa aportul de fosfor, fier si proteine, legumele uscate sunt greu de digerat. La 9 luni, nu se dau copilului legume uscate mai mult de 3 ori pe lunaPestele este bogat in proteine si fosfor in mod egal, precum si in iod, protide si saruri minerale. Pestele este, de altfel, si foarte usor de digerat. (Unii copii pot fi alergici la peste, pot voma, aceasta disparand dupa catava ani).. De la 5 luni puteti incepe sa-i dati bebelusului peste asa-zis slab (limba-de-mare, dorada, carnea de morun proaspata). Mai tarziu, pe la 8 luni, poate fi introdus in alimentatia bebelusului pestele gras (sardele, scrumbii, ton...). Pestele trebuie mancat proaspat (trebuie gatit in mai putin de 2 zile de la cumparare).
Fileul de peste congelat este bun si foarte practic, luati in considerare posibilitatea achizitionarii acestuia.
La inceput, serviti-i copilului pestele fiert la abur, apoi fiert in bulion sau supa sau fript la gratar, si amestecat foarte fin.
Alimente al caror consum trebuie sa fie limitat :
prajelile (au prea multe calorii)
ciocolata (pana la 7 luni);
conservele (lipsa de vitamine);
carnea de cal, si de porc (atentie la germeni! Se da sugarului bine fiarta);
maruntaiele (de vita, de pasare);
vanatul (carne macerata);
scoicile; pestele afumat.
Legumele: pana la 6 luni se vor da numai legume ce nu contin nitrati: sparanghel,vinete,conopida,broccoli,ciuperci,dovlecei,mazare,telina,castravete,gulie,dovleac,porumb,fasoleverde,rosii,andive,morcovi,rosii. Dupa 6 luni se pot introduce si (dar nu mai des de 2 ori pe sapt): spanac,salata iar dupa 1 an: varza,ardei gras,praz,ceapa,varza murata. cartofii , orezul alb si pastele dupa 6 luni. Carne,peste sau pui intre 6 si 7 luni.A se evita organele si pateul de ficat. painea alba: dupa 7 luni.Se poate unge cu margarina dietetica sau gem.Painea bruna mai tarziu.
Mierea: dupa 1 an caci contine bacterii.
zaharul: se evita cat se poate caci cauzeaza carii dar se poate introduce la 7 luni .

Fara sare, poate cauza afectiuni rinichilor.
MUCILAGIU DE OREZ: la 1 l de apa pune 2 linguri de orez si fierbe-l binebine de tot. Cand a scazut strecoara-l, presand putin ca sa treaca tot mucilagiul prin sita, completeaza ce ai obtinut pana la 1 l cu ala fiarta, si da-i cu biberonul. Lapte Humana HN25, e special pt diaree
Mucilagiu de orez
diaree
La 1 si 1/2 L de apa se pune 1 cana de orez. Cand apa incepe sa fiarba se lasa focul mic si se continua fierberea 45-60 de minute, cu capac. Se trece orezul prin sita fina si se pune din nou la fiert, sa dea cateva clocote. Se poate pastra la rece maxim 24 de ore.
Supa sau piure de morcovi
diaree
500 grame de morcovi taiati feliute sau dati prin razatoare se fierb intr-un litru de apa circa 1 ora si 1/2, sau pana sunt foarte bine inmuiati. Se paseaza foarte bine si apoi se pot subtia cu apa si pune in biberon. Sau se pot lasa piure si da cu lingurita. Se pastreaza la frigider maximum 24 de ore.
Orez cu mere coapte
de la 4 luni; bun si pentru copiii cu probleme stomacale Se pune apa la fiert intr-un ibric, cu o lingurita de zahar. Cand fierbe se pune orezul (cam o mana) si se fierbe bine, pana 'infloreste'. Se aleg doua mere mari, se spala, se sterg de apa si se pun intr-o tavita la cuptor, la foc potrivit. Dupa ce s-au copt se alege miezul, se paseaza cu furculita si se amesteca cu orezul fiert si scurs de apa.
(Este un foarte bun desert sau gustare de dupa-amiaza. Deasemenea, in cazul in cazul in care copilul are scaune moi, acest desert este recomandat.)
Pilaf de orez cu carne de pui peste 8 luni
- 2 cesti de orez
- 100g piept de pui
- jumatate de ceapa mica (potrivita)
- 2 linguri de ulei
- un morcov micut
- frunze de patrunjel

Puneti intr-o oala uleiul si lasati sa se incinga un pic, adaugati ceapa, morcovul si carnea toacata marunt, prajiti-le bine, apoi adaugati orezul si 2 -3 cani de apa ... lasati sa fiarba bine ca totul sa se farime, amestecati sa nu se lipeasca de fundul oalei in timp ce fierbe

(eventual daca se ingroasa mai adaugati apa), cind e aproape gata puneti patrunjelul pt. gust.
Atentie: nu adaugati sare, vegeta sau condimente care nu sint descrise aici. Vreti sa schimbati gustul ... puteti adauga o lingurita de pasta de rosii sau o rosie coapta bine fara pielita.

MENIURI 5-6-7 LUNI

MENIU 5 LUNI

1.(ora 8) - Lapte (180ml)
2.(ora 11) - Suc natural(100ml) de morcov,mar s.a. fructe,dar in cantitati mai mici.In alta zi la aceeasi ora ii faci un piure de fructe (banana, mango ,mar) sau mar cu branzica de vaci (la un 1l de lapte fiert pasteurizat 8 pastile de calciu lactic pulbere, amesteci la foc mic pana se formeaza branzica care trebuie strecurata dupa aia printr-o sita sau tifon steril).
3.(ora 14) - Supita de legume(la inceput doar din morcov,iar dupa aia adaugi treptat la interval de cateva zile si alte legume(cartof,dovlecel, conopida),din luna a 7 adaugi si piept de pui.
4.(ora 17) - Cereale cu indicatia de pe cutie (de la 4 luni,fara gluten)
5.(ora 20)!BAITA! dupa care urmeaza ultima masa de lapte.

MENIU 6 LUNI

dimineata (6-7 depinde cand se scoala) lapte cca. 160-180 ml
- in jur de 10-11 fructe (suc mar,putina banana,sucul de la portocala,suc de morcov cu 1-2 cupe de cereale)
- pe la 12 lapte(cca 180 ml)
- pe la 3 supa de legume -legume pasate diluata cu zeama de fierbere (in biberon amestecata cu 2 masuri de lapte) cca 160-180ml
- pe la 18.30 lapte 150-160ml
- seara la culcare (9-10) 180-200ml lapte cu 2-3 cupe de cereale

Inlocuirea unei mese se face in momentul in care copilul mananca mancare solida (piure de fructe si legume).Nu e nici o problema daca manaca din 4 in 4 ore ziua,incearca noaptea cand se trezeste sa-l "pacalesti" cu putin ceai sau apa sau chiar cu suzi,eu asa l-am dezvatat de lapticul din noapte.Cantitatea de mancare ti-o dicteaza el,eu am renuntat de mult timp sa mai tin socoteala la cat mananca,oricum e afara din tipare (nu are decat 9kg...). carnea nu se fierbe in supa bebeului, ci in supa adultilor si se adauga deja fiarta in supa care urmeaza a fi data bebeului.

Mai nou pun si cereale instant cu orez in supa, dupa ce initial i le dadeam seara in lapte.
Cred ca prea multe nu prea mai ai de inventat in meniu momentan, poate doar sa incerci ficatel de pui sau peste alb, dar cred ca asta ceva mai incolo. Am inteles ca se pot adauga in piureul de legume, fie fierte, fie fripte.
Iar in ce priveste diversitatea fructelor, cred ca poti sa incerci orice fruct in afara de cele cu seminte, care e bine sa le mai amani pana ceva mai tarziu, fiind alergizante. Poti incerca acum borcanelele cu piureuri de diferite fructe care acum nu se gasesc: caisa, piersica, sau diverse combinatii.
- pulpa de fruct (suc nu vrea in biberon iar cu lingurita ne umplem de sus pana jos), in principal mar, iar restul care nu-s in sezon, de la borcanele Hipp. Fructele le dau simple sau cu branza facuta din lapte 3% grasime, cate 2-3 lingurite de 3-4 ori pe saptamana, cu lamaie fac branza.
- supa crema delegume (morcov, pastarnac, patrunjel, telina, ceapa, gulie, cartof, broccoli, frunze de telina si patrunjel), supa simpla nu bea din bibe, iar cu lingurta....e ca la suc de fructe, plus ca nu-i place zeama goala, poate cand o sa fac supa de pui. La piureul de legume adaug carnita de piept de pui, 4-5 zile pe saptamana
- foarte rar cereale la masa de seara, tot cu lingurita

<u>MENIU 7 LUNI</u>

dimineata: lapte (praf) cu 1 lingura de cereale cu mar (sau gris)
la amiaza: legume piure cu carne de pui, sau ficat sau galbenus de ou tare
dupa masa: lapte si fructe amestecate cu iaurt sau branza de vaci
seara: lapte si 2-3 linguri de cereale

piure de fructe il fac din: mar, piersica, mango, ananas, cirese, pepene galben, banane, la care adaug suc de portocale daca e prea gros
piure de legume il fac cu: morcov, telina, dovlecel, spanac, praz, cartof (asta il dau si simplu piure de cartofi cu putin lapte si o urma unt), rosie. Carnea o fierb separat si dupa aceea o "depun" in mancarica.

<u>MENIU 8 LUNI</u>

peste pe la 8 luni - salau; fiert, dezosat, amestecat in piure de cartof sau morcov, sau doar in supa de legume.
- salau, pastrav, stiuca, cod, merluciu- sunt considerati pesti slabi, si se pot
da de 2-3 ori pe saptamana, in restul zilelor se da carne de pasare, vita, ficat
si ou. Si se tot schimba, o saptamana 2 zile ou, 3 carne, 1 peste, 1 ficatul....
oricum NU se da mai mult de o data ficat pe saptamana si nu chiar intreg daca e mare.
Pestele se poate fierbe sau prepara la cuptor in folie de aluminiu. Prajit doar la copii peste 2 ani.

Meniu (8 luni)
budinca de paste (stelute mici) cu branza Fagaras si 1/2 galbenus de ou la cuptor
mamaligutza cu branza
spanac cu orez si cu pui
rosii (se fierb si se scoate coaja) frecate cu branzica
peste (cod, pastrav) rasol sau gratar cu cartofiori si lamaie

MENIU 10 LUNI

Dimineata la ora 7 175-200 ml lapte
La ora 11 gustare: crema de ou cu branzica Almette sau pate de ficat de pui facut in casa sau numai branzica Almette puse fiecare dintre ele pe imbucaturi asa ca pentru gurita lui de 9 luni de miez de paine.
La 15 pranz: 200 ml supa de pui cu fidea din comert si cu painica +/- branzica telemea cateva firmituri, +/- cateva picaturi de lamaie ca sa nu ii faca rau; 100 g piept de pui cu cartof si morcov fierte odata cu puiul la oala sub-presiune. In alta zi i-am facut supica de rosii asa: cam 1/3 de canita de cafea de orez l-am pus in apa la fiert cu o lingurita de zarzavat de ciorba facut de mama. Am lasat orezul sa fiarba bine dupa care am pus si o jumatate de cartof, o bucatica de morcov si o ceapa mica taiata in 4. Dupa ce au fiert poti sa scoti ceapa. Cand s-au fiert si legumele astea poti pune rosii taiate bucati. Cand ii incalzesti supica asta ii poti pune si o lingurita de smantana si painica Felul doi ficatel cu piure de cartofi.
Seara la 18.30 - 19.00 - gustare budinca/iaurt Erhmann cu sau fara biscuiti rasi sau mar copt la cuptor cu smantana si scortisoara.

La culcare- 270 ml lapte cu cereale.
Poti, de asemenea, sa-i faci orez cu pui si legume, este delicios. Daca vezi ca nu agreeaza mancarica, adauga-i niste zeama de lamaie, poate-i place copilului mai acrisor, sau sa-i dregi mancarea cu putina smantana, chiar si un praf de sare, in ultima instanta (fara a exagera, insa).

MENIU 1 AN SI 8 LUNI

la ora 6 - un biberon cu 350 ml lapte Dorna albastru cu 1 masura cereale (de gust)
la ora 9 - o felie de paine cu almete, o felie de sunca si o rosie + suc de portocale
la ora 13 - un castronel de ciorba (supa) si ceva gen "felul doi" (budinca de dovlecei, piure de legume cu putina carne, chiftelute din piept pui...)
la ora 17 - danonino dau danette sau fructe
la 20.30 - cremwursti cu salata de cruditati sau mamaliga cu branza sau paste..
la 22.30 - un biberon de 350 lapte cu cereale 3-4 masuri

MENIU 1 AN SI 9 LUNI
dimi: lapte o felie de piine cu ceva
(unt cu miere, sau telemea cu rosii si ardei rosu, ou fiert, cascaval, etc)
la 13-14: mincarica gatita (piept de pui, pulpe de pui, ficatei cu diverse garnituri, sau sufleuri)
la 16.30-17: fructe sau fructe si iaurt
la 20: supa sau ciorba daca am gatit pt. noi, sau ceva din mincarea noastra, sau gris cu lapte facut
de mine cu miere, iar daca n-am timp atunci papa cereale cu lapte de la Milupa: Orez si Porumb sau
Mar si Morcov.
- 8,30-9 - 200ml lapte
- 10,30-11 - nimic/banana/iaurtel/cereale
- 12,30 - 200ml suc fructe natural(morcov+mar+miere+apa+propolis)
- 15,30 pana pe la 17 -piure + carne pui(/vita)/ficat pasare/ou/peste
-250ml supa legume/carne(acrita uneori cu lamaie
- 19,30 - 200 ml lapte cu 3 masuri cereale

- 22,30 - 200 ml lapte
- peste noapte 200 ml ceai+miere+lamaie

MENIU 1 AN SI 10 LUNI

(mic dejun)

1 an si 10 luni mananca dimineata rosie (nelipsita), branza (Almette cu iaurt), masline, unt cu miere, ou fiert/omleta, pateu facut in casa (rar, nu-i place ficatul),budinca cu branza (cu spaghete, ii place rece),cascaval, iaurt.

Pe la 11 are masa de fructe..

MENIU 2 ANI

7:00 lapte 300ml
9:00 o banana ,o portocala si 5 biscuiti
12:30-13:00 supa ,gratar carnita(o data de vita,alta data pui,alta data ficat pui sau peste)
sau ou fiert cu branzica si mamaliguta
17:30 cereale sau un borcan de 400 cu iaurt(facut de casa)sau orez cu lapte,etc
21:00 lapte 300 ml si la somn

MENIU 2 ANI 1 LUNA

MENIU 2 ani 1 luna
8.00 - 150 ml lapte + 2 cubulete de branza topita cu o felie de paine si un ou (sau in alte dimineti in loc de ou o felie de carnita)
12.00 - un castronel de ciorbica + 200 g iaurt sau inca jumate de castron de felul 2
17.00 - un castronel de cereale sau fructe
19.00 - o farfurie de ciorbica cu o felie de paine...

MENIU 2 ANI SI 3 LUNI

(mic dejun)

- piine cu unt si miere;
- ou fiert - dar numai albusul, ca galbenusul nu-i place si atunci mama a facut inventii: rade cascaval sau telemea, amesteca cu unt si galbenus si intinde pe paine compozitia;
- piine prajita cu unt si telemea, cascaval sau brinza de vaci;
- omleta facuta cu f. putin ulei si cel mult o data pe saptamina;
- sunca de praga ffff rar (cam o data pe luna) - sunca ar minca non stop .

-ochiuri cu branza
-snitele cu rosii
-clatite
(alternativ,evident si fara paine)
apoi il mai pacalesc cu ceva fructe si ceva de la patiserie si la 1,30-2 e in pat pana seara pe la 6 la 7-8 mananca ..ce se nimereste sa gatesc sau de multe ori refuza si ii dau o gustare (gen feta cu rosii) pe la 9-10 doua danonino.

MENIU 2 ANI 8 LUNI

Deci:
- la 8 dimineata papa 300 ml de lapte
- pe la 10- 11 mananca fie o banana, fie un corn cu susan, fie o tartina cu branza topita
- la pranz, jumatate de castronel de supa de carne cu legume si fidea(dar carnea si legumele trebuie ori pasate, ori alese, astfel incat el sa nu le vada ptr. ca altfel nu mai vrea sa manance), ori paste cu sos de rosii(in care ii mai "ascund"niste carnita tocata foarte fin), fie snitele din piept de pui sau peste
- doarme de la 13 la 17, iar cand se trezeste mananca fie snitele, daca mai avem, fie 2 iaurturi Cremosso si 2 Danonino
- seara bea 300ml de lapte

MENIU 2 ANI 10 LUNI

-ousor fiert moale(cu cascaval ras si painica);
-cremvursti;cereale Nestle(Ciocapic, Nesquik, Cini Minis,etc...)
-crema de branza (Hochland, Almette, Philadelphia, BUKO)
-branza topita;
-rosie, ardei, castravete;
-sunca de Praga ;
-orez cu lapte, prajiturele;
-paine cu unt, dulceata, miere;
-iaurt de obicei simplu(ACTIVIA)
si intotdeauna lapte cu cacao.

MENIU 3 ANI
(mic dejun)
crenvursti de pui,almette,smintina, ou fiert, macaroane,unt pe piine cu dulceata de caise,

piersici, visine, gutui, cirese, capsuni, toate facute in casa, brinza dulce, cascaval,sunca presata, sunca de Praga, iaurt dulce, rulada de pui. Ii plac foarte mult maslinele,iar vara mama ii face chiftelute din dovlecel ras cu brinza si marara (sunt delicioase).Robert adora salata de sfecla rosie coapta , acrita cu suc de lamiie.Uneori sa stiti ca ii fac si omleta cu lapte si brinza ,
dar dimineata daca maninca mai consistent este absolut necesar sa am o salatica.

MENIU DE SEARA BEBE 3 ANI

Eu am un baietel de aproape 3 anisori care nu este mofturos la mincare, dar seara nu ii dau niciodata mincare gatita sau mezeluri. Ii ofer orez cu lapte, gris cu lapte, budinca de paste cu brinza si ou, compot de fructe cu biscuiti "Popular", sau paste cu brinza, cu pesmet, cu nuca.
Intrucat in “meseria” de mamica, ne confruntam cu: colici, diaree, tuse, constipatie... , este bine de avut in casa o listuta in caz ca nu putem sta de vorba imediat cu medicul pediatru.

Colici

remediu homeopat (chamomilla), Gripe Water e apa contra colicilor, ceai baby calm, sab simplex, bonnisan,

CONSTIPATIE

sirop natural Lass Baby, Lactuloza e un zahar sintetic care extrage apa din organism si o aduce in colon lucru care face ca materiile fecale sa se inmoaie . Sucul de portocala, sucul de mar, prune, pere.

Lipsa calciului

sirop de calciu natural, delicios la gust, are si D3 inclus se numeste CIPCAL , este din cochilie de scoica.
calcarea carbonica, sunt niste bobite albe, mici si dulci si se dau 3-4 pe zi (remediu homeopat), calciu gluconic

Anemia

Copilul s-ar putea sa aiba anemie daca se constata urmatoarele simptome:

- piele palida (mai ales sub unghii); buze palide; oboseala; maini si picioare reci; ameteli; respiratie ingreunata; rezultatele la scoala sunt mai putin bune; tiuit in urechi.Producerea globulelor

rosii ,care transporta oxigenul, este dereglata de o insuficienta a vitaminei B12.

hraneste-ti copilul cu alimente ce contin fier, ca de exemplu:

- carne, peste, oua, legume de culoare verde inchis, fructe care se cojesc, nuci, lapte, rosii si morcovei. urzici, satala, marar, patrunjel, leustean, loboda, citrice, fragi, capsuni, mere, pere.

Pentru ca acest continut fieros din alimente sa fie bine luat in sange, se recomanda multa vitamina C. Aceasta inseamna in fiecare zi fructe proaspete : fragi,struguri,mure,pere,mere sau suc de portocale proaspat stors.

Pana nu de mult se recomanda de catre medici si consumul de spanac, dar intre timp s-a constatat ca organismul nu se foloseste de fierul din spanac.

Ferrum Hausmann luat impreuna cu vitamina C

Enterocolita

regim alim. fara lactoza si amidon (se da sa pape la bebei lapte fara lactoza: humana HN, milupa HN 25, NAN fara lactoza preparare cu mucilagiu de orez)

-Ecoflorina reface flora intestinala

-Debridat

- Ercefuril

- Kreon 1/zi

- Smecta este util daca bebe are diaree si varsaturi, ajuta la re-hidratarea corpului

Enterol

Mult ceai de menta , trebuie sa fie bine hidratat.

Fructe: banana, mar copt.

Supica de: morcov (sa fie in cantitatea cea mai mare), albitura, carne de pui si cateva boabe de orez.

Ca alimente de regim: morcovul, dovlecelul, patrunjelul, pastarnacul. Dovlecel umplut cu branza de vaci/marar... curcan,morcovi si orez, sau carne de vitel cu morcovi.

Giardia

Semne:

-lipsa poftei de mancare, -aparitia cearcanelor, -dureri de burtica in zona ombilicului, -mancarini ale nasului; -uneori febra. helmiflores de la plafar, ulei de dovleac, tot de acolo propolis

Zentel si Liv52

tratament cu Zentel de 3 ori pana acum aproximativ la 3 saptamani interval

toata familia tratament cu Fasigyn cate 2 doze

FLAGYL-lul este recomandat si el pentru giardia. Cate 1 lingurita dimineata pe stomacul gol timp de 7 zile, apoi 7 zile pauza si din nou inca 7 zile de FLAGYL

seminte de dovleac NEPRAJITE se dau in fiecare dimineata pe stomacul gol cam 30 de samburi decojiti,apoi serviti micul dejun dupa o jumatate de ora! o ceasca de otet de mere (de marimea cestilor de cafea potrivite), o ceasca de miere de albine, 8 catei mari de usturoi pisati. Toate acestea se pun intr-un vas de sticla cu gura mare si cu dop care se insurubeaza. Se lasa la macerat cel putin 5 zile, in frigider, agitandu-se de mai multe ori pe zi. Doza obisnuita: se pun doua linguri din compozitie intr-un pahar de apa plata si se bea dimineata, pe stomacul gol. Atentie! Cand preparatul e pe sfarsite, faceti altul proaspat, pentru a face o cura de o luna de zile. Se tine trei luni la rand, cu o pauza de o saptamana intre luni.

medicamete homeopate:CINA, LAMBIA, ECHINACEEA in dilutie de 9% Se dau in prima luna 30 de zile cate 10 granule din fiecare flacon pe stomacelul gol zilnic; apoi inca 4-5 luni cate 10 zile pe luna in restul zilelor eu ii dau Giadinocid, sau Helmiflores...

Imunitate

10 zile pe luna timp de 3 luni bronho-vaxon(un vaccin)

oscilococcinum, o doza pe saptamana, in lunile reci si alternand cu 10 zile pe luna de tinctura de echinaceea si ascovit (vitamina C).

sirop de coacaze albe pt crestrea imunitatii, vaccin natural antigripal. Se da cate 1 ml de 3 ori pe zi care defapt este extract de echnaceea.acest vaccin

Minimartieni de la Wallmark (complex de vitamine si minerale).

Imunobaby (vit C + echinaceea)

Carotenoid Complex, ca de altfel toti integratorii nutritionali GNLD, se pot administra din momentul in care copii incep sa primeasca in alimentatie hrana solida, nu este un medicament si ca atare nu are contraindicatii si nici alte efecte adverse. Mai mult, nu exista pericolul de supradozare. Aceleasi calitati le au toti integratorii GNLD.

Lantigen b e acelasi lucru cu Luivac, Rybomunil.

VIUSIDeste un supliment nutritiv, catalizator, bun si ptr cresterea imunitatii si pt. pofta de mancare.

BIOMUNYL...Sunt niste pliculete cu prafuri,se dau 4 zile/sapt -3 sapt in prima luna,apoi cate 4 zile /luna.

Tinctura de propolis se administreaza pe toata perioada rece, din decembrie si pina in martie, pe stomacul gol, 3pic* 3ori/zi, cite 3 saptamini urmate de alte 2 saptamini de pauza.
tinctura de propolis fara alcool se numeste Glicolic si se da si la bebei.
tinctura de propolis de aproape 2 luni...combinat cu Helmiflores (antiparaziti intestinali)...dupa urmatoarea schema: 10 pic/zi helmiflores, timp de 10 zile, apoi tinctura de propolis 10 pi/zi restul pana la o luna (deci cam trei saptamani). Asta toata pt 6 luni pe echinaceea si sirop de propolis
Vitamina C 10 zile la inceputul fiecarei luni cate 15 pic/zi
ulei de peste 100% natural LISI.
sirop de catina
-sirop de coacaze negre
-sirop de propolis si tei
-sirop de propolis si echinceea
-oscilococcinum

Primele masuri ce trebuie luate in cazul racelilor sunt repausul la pat, un aport crescut de lichide (se recomanda ceai de soc indulcit cu miere si lamaie; gargara cu apa cu sare marina - in cazul durerilor de gat sau capsule cu propolis). Sirop cu propolis si catina - e un supliment nutritiv bogat in vitaminele A, E, B1, B2, C precum si minerale: fier si zinc. Poate fi folosit atat in profilaxie cat si in tratamentul racelilor, in gripe, in boli ale cailor respiratorii. Se recomanda si copiilor care sunt slabiti.

Leacuri la indemana oricui

- miere in amestec cu catina: 500 g miere poliflora amestecata cu 150 g pulbere de catina - 2 lingurite pe zi. Nu se mananca si nu se bea nimic 1/2 de ora dupa administrare;
- inhalatii cu ceai din fructe de ienupar in care s-au pus 3 picaturi de ulei de eucalipt; * infuzie de ceai de tei: doua cani pe zi;
- frectii cu otet aromat; frectie cu ulei de lavanda pentru corp si cu ulei de menta pentru dureri de cap;
- impachetari cu otet diluat in apa, in cazul febrei puternice tuse

se da doar antiinflamatorii, gen panadol, sau eferalgan - care contin paracetamol.
tuse paxeladine dim si seara, 2.5 ml si de 3 ori pe zi Vitamina C in ceai, nurofen seara si nasul ff bine curatat.

sirop de muguri de pin si propolis
Sumetrolim (Biseptol).
ceai din coji de nuci, cam cit cuprinzi intr-o mina la 2 cani de apa si le lasi sa fiarba vre-o 3 minute sau chiar 5.
la tuse incarcata Eurespal

- Pulsatilla, homeopat,
- 5 cepe potrivit de mari cu tot cu foi, le tai mustatile si le speli putin.
- 5 nuci cu tot cu coaja spalate si crapate un pic.

Le pui intr-un litru de apa la fiert pana scade apa la jumatate.Iti ramane cam o cana (250ml)de ceai pe care il dai caldut, inghititura cu inghititura cam intr-o jumatate de ora. sirop stodal, ambroxol 2 siropuri de tuse - unul expectorant
(***Sinupret***) si unul calmant (***Sinecod***).
Ceai de ceapa.
Se pune la fiert o ceapa spalata (necuratata) pana scade apa la un sfert (pornnesti de la 1 litru-ajungi la o cana) si se indulceste cand e caldut cu miere
Bromhexin picaturi
nasul infundat**se pun picaturi de** ser fiziologic si se aspira cu pompa,Vibrocyl, Ophtamesone, Pivalone, Pinosol, spray nazal cu apa de mare: Nazomer, Stermiar, Marimer. Karvol picaturi se pun pe perna

Boala diareica acuta

Se caracterizeaza prin cresterea frecventei scaunelor si/sau diminuarea consistentei lor, ca si prin cresterea cantitatii totale a scaunelor; de cele mai multe ori ele sunt consecinta unor infectii ale tubului digestiv (cauzate de virusuri sau microbi), insotite de deshidratare, care reprezinta elementul de gravitate. De obicei sunt

boli autolimitate, ce dureaza la sugarul normal de la cateva zile panala o saptamana.

Semnele si simptomele sunt:

• scaune apoase multiple, explozive, urat mirositoare

• febra, varsaturi, colici abdominale, agitatie

• uneori deshidratare (pierderea apei din organism)

Tratamentul de urmat implica:

• masuri generale, masuri pentru combaterea febrei si a varsaturilor

• in cazul in care diareea nu este prea severa nu se va opri alimentatia naturala, ci doar se va completa masa cu supa de morcovi si mucilagiu de orez

• prevenirea deshidratarii prin administrarea din abundenta de lichide cu un anumit continut de zahar si sare, pentru a inlocui astfel pierderile de lichide din organism prin scaune si varsaturi; lichidele folosite pentru rehidratare sunt fie ceaiul de menta indulcit cu glucoza, fie solutia de rehidratare orala, pe care o obtii prin dizolvarea plicurilor cu pulbere de saruri pentru rehidratare, existente in farmacii, in apa fiarta si racita.

Apeleaza la medic daca bebelusul a avut scaune diareice timp de sase ore, daca are sange in scaun sau prezinta semne de deshidratare (gura si buze uscate, ochi infundati in orbite, piele "flescaita" si zbarcita, fontanela anterioara deprimata, urina concentrata in cantitate redusa, somnolenta anormala sau letargie).

PENTRU DIAREE

Mucilagiu de orez:

la 1 l de apa pune 2 linguri de orez si fierbe-l binebine de tot. Cand a scazut strecoara-l, presand putin ca sa treaca tot mucilagiul prin sita, completeaza ce ai obtinut pana la 1 l cu ala fiarta, si da-i cu biberonul. lapte Humana HN25, e special pt diaree Humana Hn are putina lactoza , se introduce progresiv lapticul daca scaunele sunt moi HumanaSL ,produs fara lactoza ,pe baza de soia, este cam ciudatel fata de Humana HN sau de Milumil HN25.

Mucilagiu de orez diaree:

La 1 si 1/2 L de apa se pune 1 cana de orez. Cand apa incepe sa fiarba se lasa focul mic si se continua fierberea 45-60 de minute, cu capac. Se trece orezul prin sita fina si se pune din nou la fiert, sa dea cateva clocote. Se poate pastra la rece maxim 24 de ore.

Supa sau piure de morcovi diaree

500 grame de morcovi taiati feliute sau dati prin razatoare se fierb intr-un litru de apa circa 1 ora si 1/2, sau pana sunt foarte bine inmuiati. Se paseaza foarte bine si apoi se pot subtia cu apa si pune in biberon. Sau se pot lasa piure si da cu lingurita. Se pastreaza la frigider maximum 24 de ore.

Orez cu mere coapte de la 4 luni;

bun si pentru copiii cu probleme stomacale Se pune apa la fiert intr-un ibric, cu o lingurita de zahar. Cand fierbe se pune orezul (cam o mana) si se fierbe bine, pana 'infloreste'. Se aleg doua mere mari, se spala, se sterg de apa si se pun intr-o tavita la cuptor, la foc potrivit. Dupa ce s-au copt se alege miezul, se paseaza cu furculita si se amesteca cu orezul fiert si scurs de apa. (Este un foarte bun desert sau gustare de dupa-amiaza. Deasemenea, in cazul in cazul in care copilul are scaune moi, acest desert este recomandat.)

Pilaf de orez cu carne de pui peste 8 luni

- 2 cesti de orez - 100g piept de pui - jumatate de ceapa mica (potrivita) - 2 linguri de ulei - un morcov micut - frunze de patrunjel Puneti intr-o oala uleiul si lasati sa se incinga un pic, adaugati

ceapa, morcovul si carnea toacata marunt, prajiti-le bine, apoi adaugati orezul si 2 -3 cani de apa ... lasati sa fiarba bine ca totul sa se farime, amestecati sa nu se lipeasca de fundul oalei in timp ce fierbe (eventual daca se ingroasa mai adaugati apa), cind e aproape gata puneti patrunjelul pt. gust.

Pentru diaree: orez pasat cu brinza de vaci, biscuiti cu brinza de vaci, carne de pasare fiarta, supa de morcov, peltea de gutui, gelatina de mure,covrigei, grisine, masline negrepaste fainoase fierte, ou fiert tare, piine prajita, mar ras copt, banane, (toate in functie de virsta copilului)

Recomandari: mult ceai de menta (laptele delactozat este bun. Respectiv, Milupa HN25. humana HN nan fara lactoza preparate cu mucilagiul de orez Diaree este termenul pentru scaune dese apoase care ies cu in jeturi si de obicei e o infectie in stomac, daca are scaune dese moi nu inseamna ca are diaree, ci ca are o dereglare, de obicei se face dupa antibiotic, adica antibioticul distruge flora intestinala si nu mai se asimileaza nimic la nivelul stomacului, copilul scade in greutate doarece are malabsortie, nu are pofta de manacare, vitaminele, calciu se pierd,

Constipatia

- unii sugari au scaune dupa fiecare masa, in timp ce altii doar la cateva zile o data. Constipatia se recunoaste dupa aspectul scaunelor (scaune dure, uscate, ca niste pietricele). Copiii alimentati artificial sunt mult mai des constipati. Daca copilul dumneavoastra este constipat, incercati sa-i dati suc de fructe sau apa fiarta si racita. Sugarilor de peste 4 luni, la care s-a inceput diversificarea, li se pot da legume fierte si pasate. Laxativele nu se dau decat la indicatia medicului.

Pt constipatie in genere merge ceaiul de musetel, iaurtul natural (eventual amestecat cu biscuite sau faina de orez ca biscuitele merge de la 6 luni din cauza de gluten) sucul de morcovi cruzi, pureurile de fructe (la borcanele) cu caise si pere. zeama de portocale cu neutrue: marul, cartof, carnea, face scaunul mai moale: piersica, caisa, musetel, miere, portocala(nu inainte de 9 luni), iaurt, spanac Asa ca daca intr-o zi ii dai suc de morcov nu i da si banana si cereale de orez, ca o sa-l constipi, eu foloseam cereale care nu aveu orez si mai aveau si miere in compozitie, mierea pasteurizata nu e pericol pentru copii referitor la botulism, asa ca daca ii dai ceai fierbinte in care ai pus miere si ..apoi racit e perfect pentru burtica(cazuri de botulism in romania nu s-au mai inregistrat de peste 10 ani)

Masuri pentru combaterea varsaturilor

Daca acestea au aparut, da-i copilasului sa bea - timp de 6-7 ore - ceai de menta sau chimen indulcit cu glucoza; se pot folosi solutii pentru rehidratarea orala (cauta la farmacie saruri de rehidratare orala sub forma de pulbere, care se dizolva in apa). In tot acest timp vei inceta sa-i mai dai altceva de mancare, in afara de compoturi, sucuri de fructe, supe. Nu-l forta sa manance, iar dupa cura de lichide vei trece la un regim lacto-fainos in doze mici si dese. Daca varsaturile persista peste 24 ore, se consulta de urgenta medicul pediatru (exista pericolul deshidratarii).

Masuri pentru profilaxia si combaterea stomatitei

Vei sterge pe dinauntru gurita bebelusului cu o solutie de bicarbonat 10% (2 lingurite de bicarbonat la 100 ml ceai de musetel) sau cu glicerina boraxata, de cel putin 7-8 ori/zi, inainte de fiecare masa.

Masuri pentru protejarea pielii

In timpul baii, asigura-te ca pielea copilului este in permanenta foarte curata si protejeaz-o cu pudre si creme adecvate. Baia se va face zilnic, chiar daca sugarul este bolnavior.

Infectiile urinare

Sunt, in general, infectii bacteriene ale tractului urinar (vezica, uretere sau rinichi). Ele se intalnesc mai frecvent la fetite, datorita particularitatilor anatomice ale tractului urinar (uretra scurta, cu deschidere mai aproape de anus, ceea ce favorizeaza raspandirea germenilor).

Cum se depisteaza:

• copilasul face des pipi si are dureri in timp ce urineaza, urina este tulbure, cu miros modificat

• temperatura crescuta ; • scaderea poftei de mancare ; • dureri abominale. ;

Tratamentul adecvat implica:

• Se va consulta medicul cel mai curand posibil in cazul in care banuiti prezenta unei infectii urinare.

• administrarea de lichide in cantitate mare, pentru a-i mentine rinichii in functie. Stomatita aftoasă Aftele reprezinta o eruptie dureroasa, iritanta la nivelul mucoasei bucale. Uneori ajunge, prin intestine, sa erupa si in jurul anusului. Daca puiul tau sufera de asa ceva vei observa urmatoarele semne si simptome:

• dureri la nivelul gurii: copilasul refuza orice fel de mancare;

• pete galbui-cremoase, care nu pot fi indepartate, pe dinauntrul obrajorilor, pe limba si pe cerul gurii; Ce-i de facut? Ii vei da copilului alimente usor de inghitit, lichide sau semisolide. Evita sucul de fructe deoarece este prea acid. Da-i, in schimb, sa bea cu paiul sau foloseste un biberon, ca bautul sa fie mai putin dureros. Se va tampona gurita pe dinauntru, inaintea fiecarei mese, cu solutie de bicarbonat de sodiu 10%, sau cu glicerina boraxata sau nistatin. Daca persita, contacteaza neaparat medicul

Sfaturi pentru calatoria cu copilul

Vacanta si calatoriile trebuie sa fie un moment de bucurie pentru intreaga familie, nu doar pentru cei mici. Pentru a te putea relaxa si pentru a trai din plin aceste momente, excursia trebuie pregatita din timp, mai ales cand sanatatea si siguranta copilului sunt in joc. Iti sugeram urmatoarele sfaturi pentru a avea o vacanta frumoasa si fara probleme:

• Daca tineti copilul la soare aveti grija ca acesta sa aiba capul acoprit pentru a evita insolatiile. Deasemenea folositi o crema de protectie cu factor ridicat, iar seara ungeti pielea copilului cu o lotiune de dupa plaja, pentru a o mentine hidratata. Evitati expunerea copilului la soare intre orele 11 AM – 4 PM, deoarece in acest interval soarele este foarte puternic pentru pielea copilasului.

• Pentru o zi de plaja, este bine sa nu lipseasca din bagaj: o umbrela de soare, colacul sau vesta de salvare, galatuse, lopatele si forme de nisip. Nu uitati sa supravegheati copilul in permanenta.
• Atentie la mancarea pe care o va consuma copilul pe perioada calatoriei. Verifica termenele de valabilitate de pe borcanele / cutiile cu mancare pentru copii, iar daca nu ai mai folosit niciodata astfel de preparate nu este indicat sa o faci acum. Incearca sa prepari manacarea cu care este obisnuit copilul si dozeaz-o in borcanele mici pe care inchide-le ermetic.
• Cand mergi in excursii si esti nesigura de calitatea apei este bine sa folosesti apa plata imbuteliata. La prepararea diferitelor alimente instant (lapte praf, ceai, piure) si chiar la curatarea dintisorilor este bine sa folosesti tot apa imbuteliata.
• Din bagaje nu trebuie sa lipseasca: alimentele preferate ale copilului (biscuiti, cereale, lapte praf) sau jucariile favorite. Deasemenea este bine sa ai un biberon in plus si o solutie de sterilizare pentru biberoane.
• Pentru a evita iritarea feselor copilasului este bine sa iei cu tine un numar suficient din scutecele cu care el este obisnuit. Exista posibilitatea sa nu gasesti acelasi tip de scutece in statiunea in care vei merge.
• Trusa de prim ajutor nu trebuie sa lipsesca din nici o calatorie. Nu trebuie sa iei toata farmacia cu tine dar daca iei cateva lucruri de baza vei reusi sa treci peste posibilele probleme.
• Din trusa de prim ajutor nu trebuie sa lipseasca: plasturi, bandaje, crema antiseptica, un medicament pentru deranjamente stomacale, o crema impotriva muscaturilor de insecte. In caz in care copilul face febra este bine sa fii echipata cu o solutie de paracetamol
• In agenda care o iei cu tine, este bine sa ai numarul de telefon al pediatrului, care are grija de copilul tau.

OUA DE PREPELITA

Ouale acestea de prepelita nu sunt medicamente de sinteza care sa oboseasca ficatul, rinichii, pancreasul sau alte organe, glande sau structuri functionale umane ci sunt un produs natural, organic asadar, perfect adaptat nevoilor oricarui organism uman… Ele se asimileaza in organism in functie de nevoile acestuia, fara a-i produce uzura ci dimpotriva, avind rol determinant, constructiv, incepind de la nivelul celular si desigur pana la cel organic… Dar asta nu este totul, rolul lor nu se limiteaza la interactiunile strict fizice, ele actiontnd ca un

puternic echilibrant la nivelul energiilor si in special al energiilor subtile… Si nu numai..Intreg organismul beneficiaza de efectele energizante ale acestor minunate comori naturale, toate lipsurile sunt completate, creandu-se o stare generala de bine, ceea ce pe multi i-a determinat sa se lase si de alte obiceiuri nocive pe post de stimulator, cum ar fi cafeaua, tigara si nu in ultimul rand, drogurile !

Foarte multi sportivi, printre care si vicecampioni, au urmat cure de intretinere cu oua de prepelita, obtinind rezultate deosebite in activitate, fara a mai consuma o multime de pastile din farmacii, ca vitamine, aminoacizi, enzime, suplimente minerale si stimulatori diversi ! Si ca ei, au procedat multe persoane cu functii de raspundere, solicitate, studenti, muncitori, femei gravide, mame si o multime de alte categorii, care in momentele respective se simteau relativ bine, facand cura doar pentru intretinerea perfecta a organismului si rezultatele au fost deosebit de bune !

Istoricul prepelitelor

Prepelitele, datoritã deliciului cãrnii lor, au fost dintotdeauna urmãrite de vanãtori. Fresce egiptene din anii 2500-2350 i.e.n. reprezintã capturarea lor cu plase, iar in vechiul testament se gasesc multe referinte la prepelita de lan de grau. Prepelita a inceput sa fie domesticitã in Coreea, China si Japonia in anii 1300 e.n.. Pentru a-i arata pretuirea , crescatorii japonezi i-au construit colivii din lemn de esenta pretioasã (santal, mahon) incrustate cu aur, argint, fildes si perle. Tot in Japonia, in secolul nostru, a inceput si exploatarea prepelitei pentru ouã si carne.

Conceptul antic chinez privind efectul miraculos al ouãlor de prepelitã in numeroase boli a fost redescoperit in Franta in 1963. In antichitate fusese folosit la chinezi in mod curent in tratarea astmului bronsic. Francezul Jean Claude Truffier, medic generalist, initiazã terapia bolnavilor de astm bronsic cu oua de prepelitã, obtinand rezultate remarcabile. Doctorul Truffier extinde tratamentul si obtine aceleasi bune rezultate si pentru rinita, conjunctivita, tuse spasticã, urticarie, etc. Dupã comunicarea constatãrilor sale, numerosi medici au adoptat acest tratament, de ex. dr. Jacques Benveniste. Comunicãrile stintifice fãcute de cãtre acestia au determinat o extindere a tratamentelor in mai multe tãri si la o gama din ce in ce mai mare de boli, rezultatele terapeutice fiind de-a dreptul miraculoase. In Romania tratamentele cu oua de prepelitã sunt de datã recentã, neefectuandu-se cercetãri sistematice in aceastã directie.

In prezent ouãle de prepelitã sunt folosite in scopuri terapeutice in foarte multe tãri, extinzandu-se utilizarea lor si in tratarea altor afectiuni : diabetul zaharat, hipertensiunea arteriala, ulcerul gastric si duodenal, impotenta sexuala (de altfel aceasta boala era tratata astfel de vechii egipteni iar in prezent se trateaza pe scara larga in Brazilia).

Cura cu oua de prepelita

- ouale si carnea de prepelita imbunatatesc functionarea inimii;
- au un efect benefic asupra bolilor de rinichi si ficat;
- ajuta digestia regleaza acidul gastric vindeca ulcerul;
- improspateaza si intareste memoria;
- catalizeaza procesul de dezvoltare a copiilor intareste organismele slabite;
- este eficient in reglarea sistemului nervos in stimularea potentei sexuale si in vindecarea afectiunilor cardiace si pulmonare;

Indicatii

Cura de 120 de oua

Se recomanda celor care sufera de hipertensiune ulcer si tulburari digestive. Se pot administra timp de 25 de zile in urmatoarea cadenta: 3 oua in prima si a doua zi 4 oua in a treia zi 5 oua in urmatoarele zile pana in ziua a 25-a.

Cura de 240 de oua

Se recomanda celor cu afectiuni generate de ateroscleroza, diabet, astm, TBC, anemie,migrene, scleroza coronariana, neurastenie, colesterol, boli de ficat si de rinichi, pentru curatarea tenului, tonifierea organismului si intarirea potentei sexuale. Cura dureaza 49 de zile si se administreaza la fel ca si in cazul celei de 120 de zile.

Posologie

Pentru copii de 4-8 ani se recomanda dupa caz : o cura de 120 de oua in 31 de zile sau o cura de 240 de oua in 61 de zile administrate astfel

- cate 3 oua in primele 4 zile ;
- cate 4 oua in urmatoarele ;

Ouale pot fi baute crude sau pot fi mancate dupa ce au fost frecate cu putin zahar si cateva picaturi de lamaie. Se consuma dimineata pe

stomacul gol cu 30 de minute inainte de micul dejun. In mod obisnuit se ingurgiteaza doar galbenusul cu exceptia tratarii ulcerului cand se recomanda si consumarea albusului.
Dupa 20 zile de pauza cura poate fi reluata oul de prepelita fiind un ou dietetic de altfel singurul de acest fel.
Pentru mai buna eficienta a tratamentului se interzice consumul de bauturi alcoolice.
Contraindicatii: NU ARE .
• Oul de prepelita este considerat „medicament universal” pentru valoarea nutritiva si pentru compozitia chimica bogata in P, Ca, Fe, oligoelemente, vitamine si in mod deosebit sulful care intra in compozitia tuturor cartilagiilor, parului, unghiilor si a pielii
• Prin aportul de lecitina oul de prepelita este un bun adjuvant al tratamentului cu gerovital recomandat persoanelor care au trecut de 35 – 40 ani pentru regenerarea organismului, pentru mentinerea constantelor mentale ale creierului ce se reduc odata cu regresia biologica a organismului
• Fata de oul de gaina, cel de prepelita contine de 10 ori mai mult fosfor, de 8 ori mai mult fier, de 6 ori mai multa vitamina B1, de 15 ori mai multa vitamina B2 si nu contine colestero
Puneti pestele la fiert in lapte,impreuna cu cartoful si frunzele de dafin.Lasati la foc mic 10 minute,sau pana ce pestele incepe sa se desfaca.Scoateti pestele,cartoful si dafinul intr-un vas si pastrati-le calde.In laptele ramas puneti porumbul si fierbeti pentru 2-3 minute.Adaugati la loc pestele si cartoful,impreuna cu patrunjelul tocat si mai dati un clocot.Cand sunt gata,pasati-le ca pe un piure.
Se serveste cald.
Ulcer-gastrita 120 buc.
Tulburari digestive 120 buc.
Arteroscleroza 240 buc.
Astm bronsic 240 buc.
Anemie 240 buc.
Scleroza coronariana 240 buc.
Colesterol 240 buc.
Hipertensiune 120 buc.
Rinichi 240 buc.
Diabet 240 buc.
T.B.C. 240 buc.
Migrena 240 buc.
Nevroza 240 buc.

Afectiuni hepatice 240 buc.
Tonificare 240 buc.
Spasmofilie 240 buc.
Obezitate 240 buc. Tuse convulsiva 120 buc.
Conjunctivita 120 buc.
Dezvoltarea copiilor 120 buc.Guta 240 buc.
Urticarie Eczeme 120 buc.
In perioada pre si post natal 240 buc.

MOD DE ADMINISTRARE

Cura de 120 de oua se administreaza in 25 de zile astfel:
- in prima zi 3 oua
- in a doua zi 3 oua
- in a treia zi 4 oua
- in a patra zi 5 oua
- in continuare pana la cea de a 25-a zi se administreaza cate 5 oua

Cura de 240 de oua se administreaza in 49 de zile dupa aceiasi metoda.

La copii intre 4-8 ani se recomanda cura de 120 de oua in 31 de zile iar la cei intre 8 -10 ani se recomanda cura de 240 de oua in 61 de zile astfel:
- in primele patru zile cate 3 oua pe zi
- in continuare cate 4 oua pe zi

> Curele sunt intrerupte de pauze de 21-120 de zile si se pot relua de 3-4 ori.In paralel se pot folosi si sub forma de alimente gatite

> Ouale se iau crude intepandu-le si sorbind apoi continutul sau sparte si amestecate cu produse naturale cum ar fi: miere lamaie branza de vaci proaspata

> Ouale se iau dimineata pe tomacul gol cu 1-2 ore inainte de micul dejun

> In cazul bolilor digestive sau anemie micul dejun se va lua dupa Â½ ora

> Ouale se pastreaza in frigider cat mai departe de congelator (pentru a nu ingheta) la 20- 80 timp de max. 35 de zile in suporturi de celuloza sau vase ceramice semiacoperite

> Cantitatea ce urmeaza a fi consumata se scoate din frigider de seara pentru a fi consumata dimineata la temperatura camerei